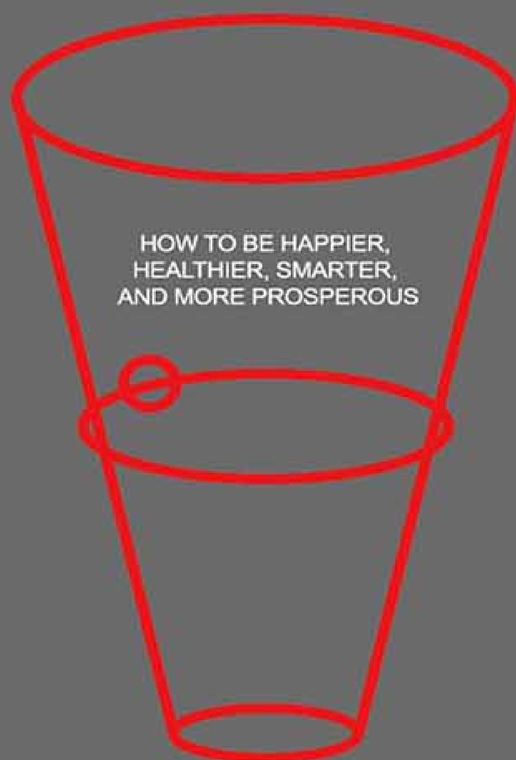
POSITIVITY

积极的力量

如何变得更幸福、健康、聪明、富有



著名风险投资人哈里·埃德尔森首次公开他精彩的人生历练、成功的秘诀

让你快速掌握提升自我、受益一生的方法

投资自己，比任何事都重要

[美]哈里·埃德尔森（Harry Edelson）著

张温卓玛 译

中信出版集团

版权信息

书名:积极的力量

作者:[美]哈里・埃德尔森

译者:张温卓玛

ISBN:9787508669991

中信出版集团制作发行

曾有很多人要求我写一本可以鼓舞人心、指引人们找到幸福的书，谨以此书献给大家。

序

我与哈里·埃德尔森是故交，一直以来他都是一位幸福快乐、精力充沛、头脑敏锐的人。他曾经就各种各样的话题给我的很多客户做过即兴演讲，他风趣幽默、语言流畅，演讲过程中连一次“嗯”“啊”之类的间断都没有。

但即便如此，刚开始读《积极的力量》时，我还是充满疑虑。以“如何变得更幸福”为主题的这一类书一般都会给人一种充满希望的假象，没什么实际用途。

第一眼看去，有些章节似乎没什么关联性：为什么我们要在一本书里一口气学习投资策略、强化记忆、阅读技巧、积极思考等这么多东西？我认为哈里·埃德尔森的解释很到位——更健康、更聪明、更富有的人事实上就是更幸福的人。所以，本书每一部分对于技能培养的建议都有着非凡的意义。

读完《积极的力量》之后，我的脑海中涌现了一些新想法，想要在生活中做出一些改变。在这里，向我的朋友——本书的作者哈里·埃德尔森致以崇高的敬意。

我非常欣赏哈里在字里行间流露出的幽默感和他讲述的那些逸闻趣事。我喜欢他同大家分享自己的个人生活和“戒律”。我喜欢他不顾事情的本源去挑战潜在的假设条件。

评价所读所听之物的最佳方法之一就是扪心自问：这些体验能否让我感到充实。即使只收获一个新概念也能让我倍感充实。读罢此书，我至少学会了20个新概念，这让我感觉越发充实了。

作者的心愿是让我们成为更好的自己。相信每一位读者都会有所收获。

——帕梅拉·J·纽曼（Pamela J. Newman）博士，怡安公司（Aon plc）纽曼团队（Newman Team）总裁兼首席执行官

前言

我在全世界各类会议上做过很多主题演讲，这些激情澎湃的演说词鼓舞了很多人，他们在会议结束后找到我，敦促我写一本有关生活态度、各类活动、正能量以及生活乐趣的书。他们当中有年轻人，也有上了年纪的人，有商业人士，也有教育工作者。我问他们：为何要我写这样一本书？他们回答说，因为想跟我一样幸福、健康、成功。我听从了他们的建议，遂将思绪整理成书。

在本书中，我将与大家分享永远幸福、身体健康的秘诀，探讨最佳学习方法，还有最重要的——如何存钱、投资，让自己经济独立或者更有安全感。我的方法简单而又容易操作，它们能让你阅读得更快、理解得更多，书中还会介绍一些心算技巧。

我曾先后为125个董事会工作，投资过150多家公司，在10家大型公司的财务技术部门任职，也曾供职于数十家新兴公司，这些丰富的工作经历都要归功于阅读和讲座为我带来的收获。

因此，请大家尽情从我的个人经验当中学习收获吧，也许从此以后你的生活会更加美好。我学到的东西，你也能学到，就是这么简单。本书的4个部分相辅相成、融会贯通，它们就是你收获成功和幸福的秘诀。如果每一章都能让你收获灵感和知识，那么你就完成了本书4个部分分别设定的目标：更幸福、更健康、更聪明、更富有。

试想：如果你并不在意自己的健康、没有通过阅读和学习而变得更聪明，没有获得最好的工作因而没有更好地表现自己、没有挣到钱也没有合理地存钱，这样的生活怎么可能幸福呢？本书娓娓道来，为

你逐一讲述寻找幸福的方法，当然读者也可以按照自己喜欢的顺序来阅读。

你们可以像我一样，想过得多幸福就多幸福。如果你感到幸福，那么你也一定很健康，每个医生都这么说。现在的我既幸福又健康。本书讨论的话题之一是安慰剂效应和反安慰剂效应，它们有力地证明了思维能够影响身体健康。我坚信医生、家人或朋友的正面影响一定可以让你变得更幸福、更健康。

几年前，我参加了一次伊夫琳·伍德阅读动态公司（Evelyn Wood Reading Dynamics）的课程，发现自己居然可以在一分钟内阅读4000字并完全理解读过的内容。这件事对我的幸福和成功产生了极大影响。在这个技术飞速发展的年代，运用简单的方法提高阅读速度可以让你更好地应对生活中的新变化。

我可以为大家示范如何以任意顺序牢记一张列有100件物品的清单，还能在20分钟之内以任意顺序完整无误地将所有物品重复出来。这样就再也不用列购物清单了！甚至还有专门的系统教你如何按照任意顺序牢记一万件物品，我可以专门介绍这种系统，但又有谁真的需要准确地记住一万件物品呢？

通过使用我传授的技巧，不带任何笔记仅需一些提示你就可以为广大听众做一场30分钟的演讲。与此同时，你还可以克服在大众面前演讲的恐惧，学会随时都能做一场精彩演讲。

还有一些可以在短时间内学会的数学技巧。不要害怕数学，其实它很有趣，稍后我会详细解释。比如说，你可以用平方法迅速算出个位是5的两位数的乘积，也可以在几秒钟内算出任意两个两位数（比如88×95）的乘积。

存钱和挣钱一样重要，就像本杰明·富兰克林经常说的一句老话："省一分钱就是赚一分钱。"做预算时要精打细算，买东西时应避免冲动，确保理智购物。

对于投资而言，有明智的做法，也有愚蠢的做法。我会教大家利用复利、平均成本法和指数基金等方式进行明智的投资。经济独立可以让你提升自信，远离压力的烦恼。

通过书中提供的建议，大家可以学习到上述所有内容（甚至更多）。打开思维，尽可能地去拥抱从未奢望过的幸福和成功吧！无论你贫穷、年迈、聪明绝顶还是太过安逸，都可以一起来学习新技巧。

引言

我在布鲁克林最贫困的居住区长大，这个区是整个纽约最贫困的地方，我则是所有穷人中最穷的那一个。对当时的我而言，人类最伟大的技术就是刚刚发明问世的收音机。大街上随处可以看见马匹，而汽车就在马匹中穿梭。因为我考试成绩还不错，而且上学时跳了一级，所以布朗斯维尔109初级中学的老师让我报名上了布鲁克林技术高中。当时，我只认识锤子和螺丝刀这两样工具，而且也只是略知一二。我们的出租房内不允许钉钉子，房东可能会因损坏墙壁而起诉我。

来到布鲁克林技术高中后，我才认识了真正可以制作东西的木板条和铸造车间。同学们谈论的东西都是我闻所未闻或从没注意过的——比如厘米或微米，这些概念远远超出了我的理解能力，我困惑极了。我每天要花30分钟坐地铁上学，而那时我的朋友们正在街上愉快地踢球或是在托马斯·杰斐逊高中念书，我觉得自己是个不折不扣的蠢货。谁能想到，后来我竟成为世界上最著名的技术专家。

我写作这本书的动力是什么？首先，飞速发展的技术对我们的生活产生了不可逆转的影响。其次，作为先驱式的电信工程师、计算机工程师、证券分析师以及风险投资家，我有幸经历了技术进化，也见证了DARPANET（美国国防部高级研究计划局网络）的诞生和发展，技术发展在很多方面为我们的生活带来了有利或不利影响。

由于从事金融和技术类的工作，我得以在全世界参加各类会议，而我的参会身份一直是主讲人。参会期间总有参会者找到我，向我讨教终生幸福和成功的秘诀。很多人对我说：“哈里，你应该写一本

书。告诉我们你的生活哲学，与我们分享让你变得幸福、健康、精力充沛、收入颇丰的秘诀。”50年前，管理大师威廉·埃克斯顿（William Exton）对我说：“永远不要说你将要写一本书——要写就现在写。”所以，我不再拖延，写出了这本书！

大概60-75年前，进行励志类书籍写作的伟大作家包括戴尔·卡耐基（Dale Carnegie），诺曼·文森特·皮尔（Norman Vincent Peale）以及拿破仑·希尔（Napoleon Hill）。他们传递的信息是一定要与他人和睦相处、保持积极的心态，这样方能收获成功。我年轻时拜读过他们的大作，书中的知识让我学会专注于成功和满足。本书为大家提供了更现代化的观点，能够激励读者变得更幸福、更健康、更聪明、更富有。市面上有很多主打幸福主题的书，但在我看来，现代社会除了幸福之外，大家还需要更健康、更聪明、更富有。如果你专注于自身健康、提高学历、找到更好的工作、合理理财，那么幸福指数也会大幅提升。

如今我们生活的社会的变化速度远大于以往任何时期，因此我们迫切需要获得成功和幸福的新方法。Facebook（社交网络）、Instagram（照片分享应用）、谷歌、YouTube（视频分享网站）、推特、领英等所有社交媒体都对我们的生活产生了巨大影响。早期的电视、计算机、移动电话、飞机也对那个时代的人产生了同样巨大的影响。变化会带来压力，所以我们必须学会适应，学着让变化成为生活中的正能量。

我认为自己非常幸运。虽然出身贫寒，但依然过得非常幸福。在我未满一岁之时，父亲便撒手人寰。我的母亲是一位目不识丁的俄罗斯移民，连自己的名字都不会写。我的三位兄长索尔（Sol）、比尔（Bill）和鲍勃（Bob）在十几岁时便外出谋生，找工作时不得不瞒报年龄。“二战”伊始，他们又分别报名加入海军、商船队和海军陆战队。我也在朝鲜战争期间参军入伍。

由于拒绝接受救济，我的母亲靠替人做卫生来谋生。20世纪三四十年代，我们的三楼无电梯公寓的租金由每月12美元涨到18美元。除了住在贫困的东纽约区——现又称作布朗斯维尔，因是“纽约的谋杀首府”而臭名昭著——我对自己的生活还是满意的。我每天都在街上玩塑料球，这种橘色的塑料球一个卖两美分。没错，两美分的球就能让我高兴好一阵。

我从未举办过生日派对，也从未收到过生日礼物。20世纪30年代大萧条时期出生的一代人似乎都过着同样的生活。为什么那时的我和现在的我都这么幸福呢？回首往昔，大概是因为我一直抱有积极的生活态度，一心只想着幸福，从不理会那些负面情绪，总是积极寻找问题的解决之道，而不是苦苦沉溺于问题本身。全心全意帮助他人解决问题，这样就没有时间担心自己的问题了。

我从不与人攀比，所幸，我太太也秉持同样的态度，我们已共度55年，在同一屋檐下朝夕相处了40多年。去年，我用那辆开了7年的车做抵押租了一辆新车。让我们感到幸福的并非物质，而是健康的心态。

虽然我的母亲从未接受过教育，但她却坚持让我每天去学校学习。和大多数母亲一样，她想让我成为一名工程师或者医生。从6岁那年起，无论倾盆大雨、天寒地冻还是酷暑难耐，我都会走路去布鲁克林的PS 174学校。这让我养成了敬业的工作态度，到现在依然如此。无论上学、工作还是体育运动，我从不缺席。幸运的是，除了一次偶尔的感冒之外，我从未生过病。我从未患过头痛、流感、水痘，甚至连发烧也没有过。我从没服用过维生素，也没吃过药或接受其他治疗。这种做法一定有利于身体健康。

伟大的美国漫画家查尔斯·M.舒尔茨（Charles M. Schulz）（1922-2000）笔下的一位卡通人物曾说过：“我的生活没有目的、没有方向、没有目标，也没有意义，但我依然很幸福。我也不知道为什

么，这样对吗？”与这位卡通人物不同的是，我知道自己正在做什么，也知道如何才能让他人幸福。

我因工作原因曾无数次飞往中国，却从未受过时差困扰。一般我会飞到北京、上海、香港，然后再去更远一些的城市。在飞机上我很少睡觉，一下飞机就立刻参加欢迎宴会，然后在一两天之内再飞回家。好好休息一晚之后，我还会参加两场当地垒球联盟举办的联赛。

在去年的冠军赛当中，我是联盟里年纪最大的球员，最后荣获胜利投手，而对方球员的年龄还不到我的一半。我在生意和运动上的成功应归功于努力工作、不断学习和良好的基因。良好的生活态度造就了幸福的生活，这对我来说是最重要的。这也是我将自己的想法与大家分享的原因。

如何才能让自己更富有？想回答这个问题绝非易事。我每周工作超过50个小时。在布鲁克林大学获得物理学学士学位后，我又以优异的成绩获得MBA（工商管理硕士）学位，最后从纽约大学获得金融学博士学位。随后，我参加了康奈尔大学电气工程学院组织的有关电信的培训项目，该项目为期6个月，每天学习8小时。学校给我的时间非常短，而这一切都是在这极其短的时间内完成的，其中还包括每学期获得最多学分，在暑期参加双倍课程。

孔子有一句名言：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”对此我非常赞同。我热爱工作，对所有员工和同事都心怀感激。当然，良好的教育——无论是高中、大学还是职业院校——总能让你过得更好。

不过，很多没怎么受过教育或者没有高学历的人也能获得成功。就算没有就业机会，那些没有接受过正统教育的人也一样会勇敢地开创一番属于自己的事业。美国有很多这样的案例：外国人背井离乡来到这里，梦想着可以为自己和家人打造更好的生活，通过努力工作，

他们成功建立了拥有几百万雇员的大公司。这就是美国的伟大之处——这里依然是全世界的“机遇之邦”。

如何才能变得更聪明？如果智商很高固然很好，但即便是智商很高的人也不一定具有“街头智慧”，在贫民区长大的人要想生存下来就得学会街头智慧。机遇面前人人平等，但只有那些具有街头智慧的人才善于发现它。对大多数人而言，家人是最大的动力，但如果没有亲密无间、能够支持你的家人，你还可以为自己找一位导师，比如当地的宗教领袖、社区服务人员、教练或者朋友。在通往成功和幸福的路上，每个人都需要一个榜样。

第一部分　更幸福

通向幸福的道路只有一条，那就是不要再担忧我们无能为力的事情。

——爱比克泰德

幸福是生活的意义和目的，是人类生存的全部目标和终点。

——亚里士多德

对于大多数人来说，他们认定自己有多幸福，就有多幸福。

——亚伯拉罕·林肯

顿悟

每当看到朋友、家人甚至陌生人为琐事抱怨，似乎总是愁容满面时，我便会问自己为什么，为什么他们总是不幸福？可能因为他们没有意识到，把幸福传递给他人的同时也可以为自己带来幸福。

为何不去做一位喜剧演员或者魔术师？给大家讲笑话、变魔术，为每个人带来欢乐。这是我年轻时的顿悟。幸福总比发牢骚要好，去娱乐他人、参与活动总比做旁观者要好。如果每个人都活得幸福，世界将变得更加美好，那就从你自己开始做起吧。

怎样才能幸福

中国曾有古语说："世上本无事，庸人自扰之。"但如果古代人知道21世纪的生活将会变得这么复杂，恐怕就不会这么说了。高新技术的发展以及社会的交互作用以几何级数增长，变化速度之快远远超过了25年前人们的想象，更别提以古代视角看待如今的生活了。

当今世界，农业经济转变为工业经济，区域经济转化为国家经济，然后再转化为国际经济。全世界每天都在变化。50年前，农民拥有自己的土地，即便世事艰难也至少还能养活自己的家人。现在，投资、衍生品和未来都已成型，从前农民依靠土地而活，而现在农民可能失去赖以生存的土地。机械和机器人代替了人类劳动力，它们创造的企业巨头将产品输送到世界各地，由此创造了巨额财富。还有很多公司输给了竞争对手，因为对手运用了新型机械、改良版的经销方式和现代化的营销手段。

由于世界越发复杂，获得幸福的能力因此让步于额外的压力和对未来的焦虑。随着人们的价值观向民主转型，机遇也转向社会各阶层，人们开始梦想拥有更好的工作，希望生活的各个方面都越来越好。这一方面让人们更有希望，另一方面也带来了不确定性和绝望。自从优步和Airbnb（民宿预定网站）之类的公司上市之后，一夜之间到处都是百万富翁甚至亿万富翁。我们正处在忘却市场周期性崩溃的危险之中，市场崩溃会在短短几小时之内造成巨额财产损失。2015年1月1日，《财富》杂志的封面故事是这样的："至少有80家科技创业公司的市值在10亿美元以上。这样的繁荣是真的吗？"

在当今这个极其复杂的世界里，媒体会迅速报道每一件刚刚发生的坏事，在这种形势下，维持幸福感比以往任何时候都更具挑战性。但是，无论形势多么严峻，每个人都可以保持满足感和幸福感，即便是那些被认为不幸的人也是如此，因为快乐源自我们的内心。正如约翰·冯·歌德所说："即便是最卑贱的人，只要他是完整的，就可以幸福，并且以他自己的方式完美。"

美国南北战争之后的工业革命和2000年之后的媒体革命有一个共同特征：人们都没能成功预见一场革命蓄势待发。技术的萌芽就像一颗种子，会长成一棵挺拔的橡树，而正是因为技术的进步，生活才越来越复杂了。

在曾经简单的岁月里，人们更容易获得长久的满足感。技术的进步是一把双刃剑，技术给人们带来满足感的同时也带来了不幸。虽然人们可以从技术进步当中受益，但也为此付出了代价。举例来说，汽车和飞机会引起交通事故造成人员伤亡，旅行意味着要在机场接受美国运输安全管理局的检查，社交媒体也给一些人带来了痛苦。

虽然很多人对技术发展持怀疑态度，但发明家们依然在自己的车库或小型家庭实验室里勤勤恳恳地工作，他们的工作以前所未有的方式改变了世界。就连最渊博的领导人也无法准确预言人类在将来可以取得什么样的进步。

1895年，伦敦皇家学会主席开尔文勋爵（Lord Kelvin）曾说："如果机器质量大于空气，那它就不可能起飞。"但是，从人类步行到骑马、自行车、铁路、汽车，再到飞机，交通设施从未停止进步的步伐。

1876年，西部联合电报公司（Western Union）的一份内部备忘录声称："电话的缺陷太多，实在无法把它当成一种通信方式，这种装

置没有任何价值。”但是，从烟雾信号到电报、电话、网络、卫星和移动电话，电信技术不断发生着变化。

曾经，一位大卫·沙诺夫公司（David Sarnoff Associates）的总经理曾这样评价收音机：“这种无线电音乐盒没有任何商业价值，谁愿意给不知发送给何人的消息付费呢？”但是，从收音机到电视、有线电视、卫星，再到一切便携式手持装置，广播技术一直在进步。

1943年，IBM（国际商用机器公司）主席托马斯·沃森（Thomas Watson）曾说：“全世界大概只需要5台计算机。”但是，从算盘到个人计算器、大型计算机、微型计算机、个人计算机，再到iPhone（苹果手机）和iPad（苹果平板电脑），计算机工业一直在飞速发展。笨拙的大型装置变成轻便的便携式装置，就像钟表进化成手表一样。

世界人口数量不断膨胀，现已逾越70亿，这给政府在计划生育、监管系统、税收制度以及生活方式的变革上带来了前所未有的压力。18世纪的欧洲工业革命跨出了现代技术发展的第一步。

最终，制造业让位于外包服务及服务业。仅有一间教室的学校消失不见，取而代之的是大型公立学校和大教堂式的综合性大学。武器装备从棍棒、长矛、弹弓发展到刀具、枪炮和飞机制造，再发展到核武器和网络战争。

从千禧年起，人们就开始一边走路一边发短信聊天，甚至开车的时候也是如此。在学校里、餐桌旁、餐厅里，孩子们越来越依赖于便携式设备，这让家长和老师苦恼不已。

人们通常会对技术进步感到震惊。美国运输安全管理局在机场使用X光并进行搜身检查，对幼童和老人也毫不例外。人们发现国家安全局可以从每个人的手机、电子邮箱当中下载信息，这让很多守法公民

十分忧虑。显然，政府更喜欢大海捞针，而不是有针对性地去做一件事。

对大多数人来说，使用Facebook这样的社交媒体能够让他们感到幸福，目前Facebook已有10亿注册用户。但在浏览Facebook网站的时候，很多人葬送了自己的工作和声誉。诸如谷歌、易贝和推特这样的互联网服务不仅会对使用者个人造成影响，也会给他人带来影响。

媒体技术改变了我们的生活习惯。电视上对体育赛事的报道以及即时回放技术的出现，使得亲自到现场观看比赛的人越来越少。再加上广告植入和回放次数的增加，电视上播放的比赛时间越来越长。此外，如果去现场看比赛，交通拥堵也是个大问题，而且家里的沙发要比体育馆里的座位舒服多了，尤其是在冬天的时候。

现在人们面对的挑战是，怎样才能克服技术带来的种种障碍奋不顾身地寻找幸福？社交媒体通过计算机和个人设备传递的信息已经从根本上改变了全世界儿童和成年人的日常活动。谁能想到人类天生就喜欢分享自己做的每件事情。人们喜欢上传自己在工作、游戏、参加派对时拍的照片（自拍）。人们不断地和世界各地的朋友即时聊天，通过快拍照片描述自己的日常活动。微信和WhatsApp（即时通信软件）这两款软件是使用这一功能最多的应用程序。

不久之前，还是有很多人喜欢独来独往，过着一种看似孤独但依然幸福的生活。现在，《商业内参》杂志上的标题都是这样的：“17人因使用Facebook被开除”或者“13人因使用推特被开除”。有很多孩子使用应用程序欺凌自己的同学，甚至有些人因此自杀，还有很多人因使用社交媒体而被羞辱。所以对于生活在21世纪的人，我的建议是，应利用社交媒体的优点，但使用时需万分谨慎。如果因为缺少顾虑而在社交媒体上传了一张照片，你的声誉、工作甚至生命都有可能被摧毁。

一些愚蠢的小偷在YouTube上晒出自己的罪行和战利品，最终被心细如发的警察抓获归案。如果你想炫耀自己的一切，最终也只能自己承担后果，这可能给你的心理或生理带来创伤。众所周知，美国政府已经开始偷偷入侵普通人的电话和电子邮件。可你知道普通人也会雇用黑客潜入对手、朋友或者情人的电子邮件吗？总之，在那些爱窥探的人眼里，互联网上的一切都是不安全的。

为了大家的安全和幸福着想，下面我简单介绍7家知名的社交媒体公司，并附上每个社交媒体当中的潜在危险。目前大约有100多家社交媒体平台，它们拥有100多万活跃用户。最受欢迎的7个社交媒体如下：

Facebook——拥有超过14亿用户

好像世界上的每个人都有自己的Facebook主页，人们可以通过它与家人朋友保持联系。Facebook的弊端是很多人在浏览网站时丢了自己的工作，或者丢了预期中的工作，还有一些人损害了自己的声誉。有的人在Facebook上晒出全家人外出度假的照片，因此招来劫匪把家里洗劫一空。

YouTube——拥有超过10亿用户

这是一个可以上传视频的网站，同时可以播放业余爱好者、专家或者广告商上传的视频。每天YouTube上都有数十亿条视频被观看。视频的种类五花八门，从如何折叠衣服到各种冒险行为等。其中不乏一些经过篡改的虚假视频。如果视频点击量突破1000，那么用户即可获得1-5美元的奖励。在此提醒大家，你上传至YouTube的窘迫视频也许有一天会让你付出代价。

领英——拥有超过300万用户

该网站非常适合公司和总经理公开招聘信息，求职者也可以在此发布求职信息和简历。这个网站倒是没什么危险，但你真的愿意让所有人围观自己的简历吗？甚至包括你现在的老板？2012年，一个用户数量不断增长的幻灯片分享网站SlideShare被领英收购。但要注意，公司安全是个潜在的问题。

推特——拥有超过3亿用户

推特用户可以编辑140字以内的推文来评论某一话题或特征，还可以将可见范围缩小到指定用户。现在，全世界想要举办活动都可以使用推特的即时投票功能。推特无疑是一款很有用处的应用程序，但用户不得不忍耐他人对自己推文的批判，然后被迫删除推文。

Instagram——拥有超过3亿用户

这是一款以分享照片为主要功能的应用程序，其中女性用户的数量是男性用户的两倍。该程序禁止用户上传含有暴力、裸露、性等内容的图片，13岁以下的儿童不得使用该程序。很多名人都会在Instagram上晒图。但要当心，也许以后你会为自己曾经晒过的图片感到后悔。Facebook于2012年收购该网站。

Pinterest（图片社交平台）——拥有超过1亿用户

大部分用户是年轻女性。该网站主要用来做广告，还有一些人会在网站上晒出自己的兴趣爱好。在网站上贴出有关活动或兴趣的贴图是一种较为流行的做法。图片可以链接到Facebook。可以设置图片仅对自己可见，也可设置为对所有人可见。使用Pinterest倒没有什么危险，只要确保你晒的图片引人入胜即可。

Snapchat（阅后即焚）——拥有超过1亿用户

该网站运营的理念是在15秒钟之内删除上传的照片。十几岁的青少年和二十岁出头的年轻人是它的主要用户。正如大家预料的那样，已经有人找到了永久保留图片的方法——在15秒之内截图保存。恃强凌弱的人利用它恐吓其他人，他们以为发布在Snapchat上的恐吓信息会在15秒之内永远消失。但不幸的是，人们已经学会给欺凌消息拍照并将它公之于众。Snapchat也给一些公司提供了机会，让它们可以将广告视频和图片的显示时间延长至一分钟。使用Snapchat没什么危险，不过有时照片在15秒之后可能还会保留在页面上。

幸福源自内心，所以我们必须学会阻止外力为我们带来不幸。正如亚伯拉罕·林肯所说：“对于大多数人来说，他们认定自己有多幸福，就有多幸福。”幸福是一种心态，但心态又是什么呢？我们无法直接从身体上找出“心态”这个部位。几千年来，佛祖、柏拉图、笛卡儿以及后来的精神分析学派之父弗洛伊德，还有当代的许多伟大的思想家一直想要弄清楚“心态”这个虚无的概念，在宗教信条中，它的概念与灵魂差不多。心态源自大脑，但没有人知道大脑怎样产生了心态。

大脑大约由860亿个神经元构成，这些神经元通过一种叫作轴突的原生质纤维与突触神秘地连接在一起。人体内的很多器官都由大脑操控。不知怎的，大脑中大量的电路形成了我们称之为“心态”的东西。是心态而非大脑创造了思想、感觉、情感和记忆。

人们的智商各不相同，这是不争的事实，但高智商的人也许心态不好，这样他就可能变得邪恶或郁郁寡欢，而一个低智商的人也许拥有独一无二的良好心态。幸福和满足感源自心态而非大脑，幸运的是，人类有能力掌控自己的心态。但我们需要面对的挑战是，如何构建一个永远健康、良好的心态。

如果有史以来最杰出的思想家已经为我们提供了有关心态的不同定义，我又有什么资格在这里指手画脚呢？正相反，我提供的是一个

简单的类比。心态与大脑的关系就像花香与花朵的关系。和大脑的构成类似，花朵是由雄蕊、雌蕊、轮生体、茎干组成的复杂有机体。花朵可以生产花粉、花籽，以及繁殖所需的卵细胞。花朵也可以散发甜美的香气，虽然肉眼看不见，但蜜蜂、蚂蚁、蝴蝶和人类依然可以享受这芬芳的体验。

赠人玫瑰，手有余香。同理，有着良好心态的人也仿佛带着光环一般，可以为身边的人带来幸福。无论是普通常见的蒲公英还是具有异国情调的兰花，总有一种香气能够感染你。

接下来，再想一想那些心里只有自己的人，还有那些心里牵挂着家人、朋友甚至陌生人的人。同样是由于心态的作用，有的人辛勤工作，有的人消极怠工。良好的心态会让人变得更有创造力、更风雅、更有活力。幸福与否完全取决于心态，所以，控制好情绪，致力于做一个幸福的人，调整心态，让自己和身边的人都感到幸福。这完全是每个人都力所能及的。积极的力量是获得幸福的重要元素。

年轻、贫穷并幸福着

20世纪30年代大萧条时期，我在纽约布鲁克林长大。那时，每个人的日子都不好过，当然也包括我。那时科技尚处在萌芽阶段，街道上的车辆寥寥无几，谁家都没有电视机，拥有电话的人也少之又少。航空旅行对当时的人来说依然是件新奇的事。

政府很少干扰我们的生活，政治是国家需要操心的事，与我们没太大关系。当时的媒体只有报纸，因为收音机才问世不久，而且电视广播的概念那时还在菲洛·法恩斯沃思（Philo Farnsworth）和查尔斯·詹金斯（Charles Jenkins）的脑海里。那是一段艰难的岁月，但从某种程度上说，只要有个家，桌上摆着食物，生活就没有压力。

我出生在布鲁克林东纽约区与布朗斯维尔的交界处，家里有4个兄弟，我是最小的一个。我与大哥和二哥相差十几岁，最小的哥哥也比我大7岁。我和小哥都出生在20世纪20年代，那时经济大萧条还没有改变人们的生活，不过挣钱对我们来说永远是件难事。

我的三个哥哥十几岁就离开家，最好的时候每周能挣10美元。大哥索尔谎报年龄才得以搬去俄勒冈州为美国民间资源保护队（Civilian Conservation Corps.）工作，后来他入伍海军参加了“二战”。二哥比尔也谎报了年龄加入商船队，后来作为一名炮手在著名的自由轮护舰队（Liberty Ship Convoy）上服役，这艘船开去摩尔曼斯克为苏联抗战助威。大部分水兵抵挡不住德国U型船的袭击惨烈牺牲，幸运的是，比尔活了下来。我的小哥鲍勃在离纽约很远的康涅狄格州首府哈特福特卖报纸。现在，从布鲁克林要坐8个小时的大巴才

能到那儿。他也是瞒报年龄后得以加入美国海军陆战队，经历了“二战”中的塞班岛和冲绳岛战役后幸存下来。

从小学开始，我就是“二战”期间唯一一个陪在母亲身边的孩子。我的母亲在家里的墙上挂了一个8×12英尺(注)的横幅，横幅上有三颗蓝色的星星，分别代表三个参军的孩子。幸运的是，三颗星星中没有一颗变成金色——金色的星星表明有人在战争中牺牲了。

我的父母都出生在俄罗斯明斯克附近的农场，在“一战”爆发前于1913年和1914年分别移民美国。母亲找了一份清洁工的工作养家糊口。在我还是个婴儿时，父亲便撒手人寰，我甚至没有机会了解自己的亲生父亲。母亲只同俄罗斯的一两个人保持联系，我不知道自己有没有亲戚，也从未见过他们。

我们居住在布鲁克林欣斯代尔街上一栋无电梯式公寓的三楼，这条街上有12栋完全相同的建筑，对面也是12栋一模一样的建筑。欣斯代尔街上杜蒙特大道和利沃尼亚大道之间的那个街区离我住的地方不远。事实上，我所有的朋友都住在这个街区，那里差不多住了1000个移民。

回想幼年时期，记忆里的每一天都是幸福的。也许有遗传的因素，但我仍然坚信这是保持乐观的结果，而且我小时候每天都做各种各样的运动和游戏。

我那时可以说是一名出色的运动员，所有邻居都知道这一点。我擅长所有典型的街头运动，包括吊球、棍子球、棒球、篮球、曲棍球、踢罐子甚至是足球。

所谓棒球就是用胶带粘起来的一团线绳，这团线绳其实是棒球的球心，只是“饱经风霜”后失去了“外衣”。我们用的球拍至少已经断成两截了，但用绝缘胶带粘好以后也能用。我们把《每日新闻》或

《每日镜报》的旧报纸对折三下，做成一个足球的样子。也会把芝士盒子的方头当作冰球，用粉笔画出球门网在街上玩耍，假装自己在玩曲棍球。

那是一段充满乐趣的时光，当时汽车还寥寥无几。记得当时有一辆车停在我们玩吊球的死胡同里，我们问车主能否把车挪个位置让我们玩球。他摇起一根插在车前的铁制曲棍启动引擎，把车开到距离三垒30英尺的地方，其实这个三垒也是我们用粉笔画在街道上的。

街道中间的井盖是二垒，如果有车停在井盖上，我们会直接把车推开。现在汽车车厢的位置就是当时汽车敞篷座位的位置。那时汽车里还有脚踏板，车子开起来的时候孩子们都喜欢站在脚踏板上。

我朋友的父母都没有车。我们街上24栋多户住宅楼也没有一家有车。其实我和朋友们连自行车也买不起——但可以租，20美分租一小时，一美元可以租一天。不过当时我的很多朋友都有自己的旱冰鞋。

东纽约区的街区和当时被称为“纽约的谋杀首府”的布朗斯维尔依然是脏乱差和危机四伏的地方。最近，《纽约时报》依然称它为纽约最贫困的街区。时间已经过去70年，情况却没有一丝好转。居住在这里的人主要是移民而来的犹太人，他们穷困潦倒，属于工薪阶层。这里还是“谋杀集团”的诞生地，20世纪三四十年代美国黑手党就在这里形成。

这些匪徒穿着昂贵的外套，街坊邻居对他们极为尊敬。有时穷人也会走投无路而被迫做一些坏事。有些坏事的性质极其恶劣，有人因为不堪折磨被迫从4楼跳下去自杀身亡。

有时我们会花5美分乘地铁去海滩玩耍，有时也会在楼顶上铺一条毯子——我们称之为“沥青海滩”，在上面玩耍。有一天我正在楼

顶，邻居的宠物狗米茨在旁边追一只小鸟，后来一不留神掉了下去，葬送了小小的生命。

除了那些孩子跟我一般大的邻居之外，我对剩下的邻居一无所知。社区活动和组织少之又少。家里也掏不起25美分供我去附近的犹太学校接受一周一次的宗教教育。

我从4岁开始阅读《每日镜报》，一份只要两分钱，如果报纸被折了或者用绳子捆扎过，我就把它做成足球。我喜欢报纸上的漫画和体育板块。几乎每个布鲁克林人都是布鲁克林道奇棒球队的球迷，只有少数人声称自己是洋基队或巨人队的球迷来故意激怒我们。纽约确实有职业足球、曲棍球和篮球，但大部分布鲁克林的居民对此并不关心。

我们从没看过足球、篮球或曲棍球比赛，因为没有电视，当时甚至连收音机都罕见。后来，一听见收音机播音员播报棒球比赛的新闻，我就像粘在凳子上一样，一步也不舍得离开。我一边在脑海中想象着赛事进展，一边用棍子狠狠敲打木块模仿击球的声音，像是着了魔一般。那时的生活简单而又快乐。

放学后我会和小伙伴们在街上或者学校操场上踢球。时而有老奶奶尖叫着让我们不要闹出这么大动静。没有家长和教练监督我们。组建球队的时候两队队长轮流挑选队员。挑选球员的方法很简单，一个队长向空中扔一根球棒，另一个队长单手接住，然后用手握住球棒的一端，另一人紧挨着他的手也握住球棒，交替进行一直握到球棒的另一端，直到没有位置下手为止，谁的手在球棒上面谁就获胜。还有一条规矩：如果可以用指尖够到球棒的顶端，然后绕着脑袋转三圈，这样就可以获得先挑选队员的机会。

我们也会玩儿“圈住犯人”的游戏。游戏规则是，所有人分成两队，其中一队找出另一队藏起来的队员，然后在他们身上做标记，表

示他们已经被关进监狱，直到找到所有人并做好标记为止。还有一种类似的游戏叫作“捉迷藏”，长大以后我才知道这个游戏的名字。还有“马驹上的强尼”，一个孩子弯下腰，手臂伸直，双手抵在墙上，他的队友逐一蹲在他身后，每个人都把住前一人的腰。对方的人逐一跳过这些蹲着的人，希望可以把他们弄倒。游戏的规则是挑战者两腿分开，跳得越高越好，然后使劲坐在对方的背上。如果挑一个瘦弱的对手，那么获胜的概率就比较大。

没有人觉得自己贫穷，这就是生活，我们自得其乐。虽然我从未参加过生日派对，但所有孩子看起来都很幸福。看一场电影要花5美分，后来可以花10美分去看牛仔系列的两场连映，电影里，汤姆·米克斯（Tom Mix）或者罗伊·罗杰斯（Roy Rogers）之类的主角最后总是会陷入危险之中。星期五影院会分发小比萨给观众当零食。

警察体育联盟会在纽约流浪者曲棍球队比赛时给大家分发门票。流浪者球队是纽约游骑兵队的一支分队，甚至有一些队员毕业后直接加入游骑兵队。更重要的是，联盟还会分发布鲁克林道奇队的门票——这对所有人来说都是个大奖！有时我们会存箱子盖或者瓶子来换钱购买道奇队的门票（没错，那时我们还可以存牛奶瓶）。

我从未在埃贝茨球场买过食物，因为我连脆饼干和热狗都买不起。不过，我和朋友们会用纸袋自带午餐。午餐就是夹有花生酱、果冻、腊肠和意大利香肠的三明治，有时也会带威化饼或者奶油夹心饼当作大餐。当时也有夜场比赛，当然，由于票价原因，我们都是坐在露天看台上。正面看台的座位要一美元，虽然对它渴望至极，但一美元对那时的我们来说是个天文数字。从家到埃贝茨球场要走三英里[注]。有时可以碰见道奇队的球员走路去球场，我们就跟他一起走，还和他一起愉快地聊天，那种感觉简直太激动人心了！很多道奇队球员都有自己的外号，比如矮人里斯（PeeWee Reese）、火枪手赖泽尔

（Pistol Pete Reiser）、曲奇饼拉瓦盖托（Cookie Lavagetto）或者猎枪福利罗（Shotgun Furillo）等。

我的朋友们也都有自己的外号。其中一个铁哥们儿叫“捏仔”，他因为有一次捏了姐姐的胸部而被他爸扇耳光。据说，后来他爸批评他的时候，他说：“这样也值了。”还有一个名叫查利·加兰（Charlie Garland）的朋友外号是“乔利”，小伙伴们都非常尊敬他，因为他声称自己是当时的著名女影星朱迪·加兰（Judy Garland）的亲戚。多年后我才知道，朱迪·加兰只是艺名，她的真名叫弗朗西斯·埃塞尔·古姆（Frances Ethel Gumm）。长大以后我们才识破乔利的诡计。后来，我与他失去了联系，也许他可以凭忽悠人的本事成为一名大有作为的政客。讽刺的是，因为我的发量特别多，朋友们给我取外号为“秃子”。

后来，因为性格不错，我的外号变成了“幸福哈里”。外号能够完全反映你独一无二的性格特征或身体特征，也或许与你的特质刚好相反。那些买得起眼镜的孩子会被叫作“四眼仔”。我的一个朋友外号是“狐狸”，因为他总是显得很蠢。8岁那年他说自己比汽车跑得还快，所以我们一群人和“狐狸”一起站在街边等汽车经过，后来一辆普利茅斯开了过来，我们站在“狐狸”身后30英尺远的地方，眼看车子越开越近，他拔腿就跑。在欣斯代尔街上，“狐狸”竭尽全力向前奔跑，与车子并驾齐驱，利沃尼亚大道近在眼前（要知道那时候还没道路指示牌）。后来，在利沃尼亚大道上，车子左转，可惜“狐狸”正向前狂奔，结果一脑袋钻进了车底。

在街上一家名为“菲尔平价店”的糖果店里，一瓶百事可乐只需两美分。我觉得我小时候是喝可乐而不是喝牛奶长大的。我喜欢可乐在喉咙里冒泡泡的感觉。我最爱的玩具是一个5英寸[注]高的木块，中间钉着一个旋转球板。木块从中心到边缘刻了很多线条，构成一个个

三角形。三角形当中刻着一些字，1B代表一垒打，HR代表全垒打，FO代表出局，GO代表被杀出局。

这个简单的玩具让我和小伙伴们爱不释手，它是10年前我哥哥在一家商店亲手制作的。我们在一张纸上记录比分，还假装这是布鲁克林道奇队与我们讨厌的队伍之间的对决。时至今日，孩子们可能依然只对简单的游戏感兴趣，比如更喜欢玩纸箱而不是纸箱里装着的昂贵玩具。有钱的父母认识到这一点后一定觉得非常惭愧。

如果偶尔有车辆经过，我们就用车牌号的最后一位代表出局或者击中。6代表一垒打，7代表二垒打，8代表三垒打，9代表圣杯——全垒打！为了完成9局的比赛，我们会耐心地在路边坐一整天，看着车辆一一驶过。每完成一局就用粉笔在街边画一条线。

那时还没有家用电话，不过有些糖果店里有电话亭。十几岁的时候，我家和邻居共享一根电话线，这才终于装上了电话。如果拿起电话听见里面有声音最好马上挂断，否则另一条线上的人会马上冲你嚷嚷起来。幸好我们区的糖果店里有电话亭。有时我哥哥打电话来，就会有人对着三楼窗户大喊让我妈或我去接电话。为了节省时间我们便疾奔下楼，因为长途电话费用高昂。在我们眼里，只有有钱人才打得起长途电话。

为了节省一张两分钱的邮票，我们宁愿步行两英里去佩特金大道的电力公司办公室缴纳每个月的电费，却从来不计算鞋子磨损了多少。

20世纪30年代大萧条开始侵袭人们的生活，40年代经济复苏，我就在这段时期悄然长大，而我的成长经历表明，贫穷根本不会阻碍幸福的步伐。家人和朋友的生活条件虽然艰苦，但我们依然活得幸福。生活中一点小幸运都足够让穷人欢呼雀跃，比如喜欢的球队获胜、去一趟公园或者博物馆、玩一次游戏，或者和朋友聊聊天。而富人的幸

福可能需要更昂贵的东西，比如在心仪的餐厅吃一顿晚餐，抽一根昂贵的香烟或是买一辆新车。

有些人积累了一些财富之后，如遇不测，便很难再次感受到幸福，因为他们总担心自己会失去什么。在同样的情况下，穷人比富人更容易感受幸福，因为他们不用担心失去，可以借助生活中更简单的力量让自己幸福，比如朋友、家人或者书籍。所以说，幸福源自我们的内心，我们应该学着培养积极的心态。

你可以报名去夜校充电，也可以去职业学校或大学读书。为每一份工作准备好不同的简历，用希望和对未来的梦想装点生活，满足于现在拥有的一切。

朝鲜战争期间，我曾在美国陆军服役，退伍之后依照《退伍军人权利法案》（G.I.Bill）去念了大学。我做过各式各样的工作，每份工作都让我倍感幸福。

从布鲁克林技术高中毕业后，我开始了第一份真正的工作——在一家电话接线公司做绘图员，每周薪水14美元。上班第一天，我穿的是我大哥的白西装，他比我高两英寸。西装的翻领很大，看上去就像阻特装[注]一样夸张。那天天气很冷，我又穿上了我二哥的绿外套，外套上的纤维都凸出来了。西服裤子太长，耷拉在我的脚踝下面，对我而言夹克衫也太大了。我看上去简直一团糟，幸运的是到办公室以后，没有一个人嘲笑我，他们知道我已经竭尽全力了。

我的第二份工作是在布鲁克林海军造船厂做电气设计师，后来又做了电气工程师。在那儿工作时，朝鲜战争爆发，我参军入伍。光荣退役之后我仍然留在造船厂工作，与此同时晚上去布鲁克林大学上课，完成了学校规定的最高学分，另外还上完了两个夏季课程。这一切都要感谢《退伍军人权利法案》为我支付的学费。我迫不及待地想

要接受良好的教育，获得更好的工作。每天在学校和造船厂待16个小时对我来说是家常便饭。

我在布鲁克林大学物理系获得物理专业理学学士学位，后来在纽约大学商学院获得MBA学位，并继续攻读博士，但最后未能完成。与此同时，我在纽约电话公司（New York Telephone Company）和AT&T（美国电话电报公司）做全职工作。AT&T送我加入库伯斯顿数据培训项目（Cooperstown Data Training Program）接受为期三个月的培训，每周培训40小时。与此同时，我还参加了康奈尔大学电气工程研究生院举办的电信技术高级培训班，参加为期6个月的培训。

离开AT&T后，我便进军名为DARPANET的早期互联网行业，成为两家顶级数据终端公司市场销售部的副总裁，这两家公司从事的都是互联网行业。我从那里加入了世界上最大的计算机公司。这家公司不是IBM，而是由麦克阿瑟将军担任领导人的斯佩里·兰德通用计算机公司（Sperry Rand Univac）。由于具有电信技术和计算机的背景，我又来到华尔街，为三家大型投资银行公司工作。我是第一位同时兼具电信技术和计算机技术的证券分析师。不久之后，我便成为华尔街街头巷尾热议的对象。于是乎，找我当顾问的电信、计算机、软件领域的大公司或新兴公司络绎不绝。几乎每一个大型技术峰会都会请我去做主题演讲，做演讲时我从来不用笔记或幻灯片，到现在也依然如此。

后来，我离开华尔街创办了埃德尔森技术公司（Edelson Technology），主要业务是为其他公司提供咨询和建议。世界上两家最大跨国公司的CEO（首席执行官）——AT&T的查理·布朗（Charlie Brown）和维亚康姆（Viacom）的马丁·戴维斯（Martin Davis）——同时邀请我作顾问。他们还邀请我为风险投资领域的公司基金投资，这些领域也许能给他们的公司带来更多收益。多年来，共有8家跨国公司同AT&T和维亚康姆集团合作，包括艾波比公司（Asea Brown Boveri）、高露洁、辛辛那提贝尔公司（Cincinnati Bell）、3M公

司、福特汽车、联合包裹服务公司（UPS）、里德·爱思唯尔集团（Reed Elsevier）以及怡敏信公司（Imation）。埃德尔森技术公司投资了全球100多家技术型公司，在没有举债经营（借钱）的情况下获得了超过27%的内部收益率。

无论是求学时期还是工作以后，我一直专注于解决问题的办法，同时进行情境分析。我曾就很多话题撰写过论文，比如慈善事业、科技、投资、风险投资以及董事会等，在论文当中我始终遵循一切以解决办法为准的原则。这些论文一般都会促使公司和慈善机构做出积极举动。我在美国、欧洲和亚洲做过无数次主题演讲，每一次都运用苏格拉底式的教学方法（多提问、少讲课）试着让演讲变得更有创造力和感染力。

我曾与世界上最成功的商业人士会面，比如史蒂夫·乔布斯、比尔·盖茨、乔治·索罗斯、威尔伯·罗斯（Wilbur Ross）以及罗斯·佩罗（Ross Perot），我很享受与他们会面的时光。他们在追求自己的远大目标时都充满了动力，而且幸福满满。我每周都会阅读很多创业者的商业计划，他们想要模仿那些业界先驱创造的神话。这些企业背后的创业者和管理团队也十分渴望成功，很多人确实成功了，也有很多人失败了——但这些失败的人并不气馁，他们重拾信心再度开战。通往成功的道路注定布满了荆棘，看看药物研发的案例就明白了，研究人员一定经过了成千上万次失败才能成功研发出一种新的药品。

成功是可以测量出来的。如果一名棒球运动员平均击球300次，击中的概率是30%，那就可以认定他是成功的。创业家必须要经历过一次成功才能称得上是成功的创业家。一位风险投资商有20%或10%的成功概率就可以判定他是成功的。除了在商界获得成功以外，还要记住，生活中最大的成功是幸福，而不是富有。收获幸福的方法千千万万，

比如同家人或灵魂伴侣一起欢度时光，享受音乐带来的乐趣、做运动、烹饪、阅读或者培养其他爱好等，一切都取决于你自己。

---

1. 1英尺=30.48厘米。——编者注
2. 1英里=1.6093千米。——编者注
3. 1英寸=2.54厘米。——编者注
4. 阻特装，20世纪40年代流行于爵士音乐迷等人中的上衣过膝、宽肩、裤肥大而裤口狭窄的服装。——编者注

上了年纪也要幸福

自人类文明诞生的那一刻起，哲学家们就试图给幸福下一个准确的定义。在社交媒体和报纸出现之前，甚至在书本出现之前，早期的哲学家就从人们的口口相传中收获了口碑和认可。最后，他们的思想以文字的形式流传下来，经久不衰。

世界上最早的哲学家出现于公元前2000年古印度吠陀时代。公元前500年左右，儒家思想和道家思想在中国兴起。后来产生了古希腊和古罗马思想，西方国家的大学课堂中依然教授着这些思想。很多大学毕业生都知道希腊哲学家苏格拉底的授课风格，他喜欢以提问而非一味讲课的形式来启发学生。但他最终得到了什么？国家以叛国罪宣判苏格拉底死刑，无情地用毒参将他毒死。

苏格拉底是柏拉图的老师，柏拉图是亚里士多德的老师。同哲学家一样，宗教也以相同的方式一代一代传承下来。几乎每一位哲学家都探讨过幸福，但是，远古时期哲学家传授的知识现在依然能让你拥有满足感和充实感吗？恐怕答案是否定的。让你幸福的是现在发生的事情，比如娱乐活动、你刚刚遇见的人、工作晋升、体育比赛获胜、和家人共度的美妙时光或者每天发生的美好的小事等。本书的目的是为读者提供现代化的方法让你更幸福、更健康、更聪明、更富有。向过去学习，从而更好地活在当下。

IBM是以前我在华尔街工作时密切关注的公司之一，我也曾作为证券分析师追踪过该公司的动态。日本的计算机公司不断威胁着IBM的垄断地位，于是20世纪70年代，我拜访了富士通、松下电器以及日本电器（Nippon Electric）等公司的董事长。每次交谈开始前，这些董事

长总会拿出一沓描述公司哲学和价值观的文件。这些公司的成功建立在哲学观念之上，这让我非常讶异。大学期间，我曾研究过古希腊罗马的哲学，也粗略学习了其他文化当中的哲学和宗教文化，比如印度教、犹太教和天主教文化。

后来，生意上的业务又把我带到中国。我去拜访道教发源地，了解儒家文化和佛教。我并不是这些宗教或学派的专业学者，但所学所见却让我的体验不同寻常，后来便形成了自己的生活哲学，它让我每天都因自己的存在而感到幸福。我的生活哲学可总结如下："努力让自己幸福，勤奋工作、乐于助人，专注于问题的解决办法而不是问题本身。"

公元前44年，著名的古罗马哲学家及演说家马库斯·提利乌斯·西塞罗（Marcus Tillius Cicero）曾写过一篇文章，题为"论老年"（*De Senectute*），文中记录了年龄增长带来的诸多益处，反驳了由年纪增长带来的疑虑、担忧、衰老和对死亡的恐惧。我的生活哲学就是受这篇文章启发而来。

在那个年代，人们认为45岁就是老年阶段的起点。西塞罗在62岁时以过来人的身份写下这篇文章，所以它绝对富有逻辑而又具有说服力。一年后他被控有叛国罪，随后被认定有罪并判处死刑。西塞罗被斩首处死，象征着创作力量的双手也被砍去，但他的作品至今仍能引起人们的共鸣。

在这篇文章里，西塞罗将老加图（Cato the Elder）描述为主讲人，他是一位渊博的学者，比西塞罗早一个世纪出生，一直活到84岁高龄才与世长辞。在文中，加图为两个野心勃勃而又充满好奇心的年轻人西庇阿（Scipio）和莱利乌斯（Laelius）指点迷津，西塞罗用巧妙的文笔将三人的对话撰写下来，成为一部绝世佳作。

这篇文章之所以吸引我，是因为西塞罗巧妙地将每一个假定的消极猜想转化为积极猜想，我希望这也是它吸引你们的原因。老加图告诉两个年轻人，老年问题让人们感到不幸的原因有4个：（1）不再参加日常活动；（2）不再身强力壮；（3）无法享受肉体上的欢愉；（4）老年让人们更接近死亡。在阅读的过程中，我有一个重要的收获——要始终保持乐观，摒弃消极想法。生活中的每一天我都是这么做的，并且受益良多。大家闲暇之时也可读一读这篇长达39页的文章，当然，互联网上也有电子版。

西塞罗对老年人、著名政治家和传奇诗人丰功伟绩的描述，否定了让老年人感到不幸福的第一个原因——不再参加日常活动。他在书中举了这样一个案例：在一艘船上，年迈的船长不去抽水泵或者爬桅杆，而是掌握着舵柄，虽然力不从心却依然坚守着岗位，因为这比那些年轻却缺乏经验的船员所做的工作更重要。总有一些人比其他人更强壮，但这却无足轻重，因为只要有力气做好本职工作即可，西塞罗用这个论点否定了让老年人感到不幸福的第二个原因——年纪越大身体越虚弱。对于那些鼓吹年纪大记性就差的论调，西塞罗认为这完全因人而异。地米斯托克利（Themistocles）年事已高，但他依然能够准确地叫出希腊联邦中每个人的名字。

对于第三个原因——变老会剥夺人们在肉欲上的快感，西塞罗认为这未尝不是一件好事。很多年轻人因沉迷声色而染上恶习，年迈之后不再沉溺于肉体之欢，也就逃离了这个陷阱。索福克勒斯（Sophocles）上了年纪之后，有一次被问及是否仍然享受男女之欢，这位令人尊敬的吟游诗人回复道："此事有违天意，我很庆幸自己已逃离这暴行的魔掌。"

针对第四个原因——年迈意味着更接近死亡，西塞罗认为，年轻人面对的灾祸更多，而且老年人已经拥有了年轻人渴望拥有的生命长

度。如果有人抱怨因年纪渐长而产生的疼痛和不满，西塞罗会这样说：“抱怨是这个人本身的问题，而不是年龄的问题。”

以下是《论老年》一文当中的一些摘录：

西庇阿：我和莱利乌斯常常感到惊异，尊敬的加图，你拥有的智慧是那样的博大精深，而最使我们感到惊异的是你从不以老年为烦恼，普通老人觉得老年是如此可厌，他们甚至说自己背负着最重的负担。

加图：我的智慧仅在于我视自然为最好的向导，将它奉若神明，遵循不怠。人生必有终点，如同树上的果实、田间的谷物，到了成熟季节便要枯萎、坠落。聪明的人应该平静地接受这种境况。对自然宣战，不是如同巨怪对诸神宣战吗？

西庇阿：没错，我尊敬的朋友，你如果不嫌麻烦，我们确实很想知道，你已经走过了这么长的人生道路，你现在到达的境界究竟是什么样子，因为我们早晚也一定要走到这段旅途。

加图：……我常听见有人发出怨言——比如盖马斯·萨利那托和斯普利乌斯·阿尔比努斯，他们俩都曾任执政官，年纪与我相仿——抱怨没有感官快乐了，他们认为，没有它们，生活就失去了价值；有时也会抱怨受到素常恭维他们的人的怠慢。我觉得他们没有找对应该抱怨的事情。如果他们所抱怨的不快真是因为年纪大的话，那么同样的不快也会落到我和其他年纪更大的老年人头上。我认识许多这样的老人，他们毫无怨恨地过着老年的生活，他们非常乐意摆脱情欲的奴役，而且也没有觉得被朋友轻视。所以说，引起上述抱怨的根源并不是年纪，而是各人的生活习性。有节制的老人既不暴躁，也不乖戾，自然觉得老年容易度过；而性情暴躁、乖戾的人，无论年纪如何，都会觉得日子不好过。

值本书创作之际，我年事已高，身体和思维自然不如从前灵敏，但在医生和朋友眼里，在我擅长的所有活动当中，我依然属于前10%的佼佼者。

举例来说，在当地棒球联赛当中，我带领的队伍获得了决赛胜利。在连续两场比赛里，我们分别击败了排名第三和排名第一的球队，最后击败第二名荣获桂冠。在队员当中，除了我儿子（他已过不惑之年），其余都是20多岁的年轻人。周六晚上进行剧烈活动之后，周日早上再连续作战可能会引发身体不适，但大家却愈战愈勇。虽然是队伍里年纪最大的，但从1974年起我就从未因身体原因缺席过比赛。有一次手腕被球击中，我不得已退出比赛，但这期间我一直以教练的身份同大家一起训练。

现在的我和以前一样，依然在业界活跃，每周工作6天，为许多公司提供业务帮助。为了处理收到的报告和提议，我依然保持着每分钟4000字的阅读速度。我从不积压工作，每天一接到任务就着手去做。我依然能以任意顺序牢记分配给我的100个任务，也可以在15分钟内以任意顺序将它们重复一遍。做计算时我总是心算，所以大学期间总能比那些使用计算器和计算尺的人更快得出答案。出于好奇，我还琢磨出了一套计算的窍门，会在后面分享给大家。

最近我在学习中文和文字处理技术，还在联合国、哈佛校友会、康奈尔大学、哥伦比亚大学、纽约大学和生命科学峰会（Life Sciences Summit）做了6场即兴演讲。有必要的话，我晚上依然坚持读书。阅读法律摘要时，我会一边在空白处记笔记，一边问我的律师合伙人我是否漏掉了什么，他的回答总是“没有”。

年纪渐长并不总是意味着怠惰、不幸福、无事可做。“心灵衰老”才是真正可怕的事！在家的时候，我会耙草、修剪草坪，也会铲雪。别总是找借口说自己太老了，放手去做吧！你会发现这些任务其

实很简单，而完成任务也会让你倍感幸福。我的愿望是，每一位读过这本书的人都能和自己想象的一样幸福、聪明。

专注于问题的解决办法而不是问题本身

人人都在追寻幸福，有的人总是沐浴在幸福之中，有的人时而感到悲怆，还有的人总是郁郁寡欢。在人类文明初期，幸福一直是哲学家和宗教领袖津津乐道的话题。时至今日，图书馆里依然摆满了教人们实现自我满足、追求快乐的书籍，这其实是一种暗示，表明了幸福其实很难追寻。为何会这样？答案就是，满足感是一种心态，如果秉持正确的态度，那么人人都能满足而快乐。

如果专注于具有积极能量的图片、事件或者理念，那么摆脱消极的想法简直易如反掌。想象你站在一面充满力量的镜子面前，镜子里朝你回望之人就是你的仇敌。如果想战胜对方，你可以一拳把镜子打碎，甚至让镜子“粉身碎骨”，镜子里的人却无法还手。你可以控制自己的行为，但你的镜像却不行。

20年前在一场会议上，一位年轻的女士对我说，她活得非常痛苦，总是幻想着自杀，我向她询问原因，她说自己的痛苦和悲哀主要来自最近发生的一些事。她有工作，但却没什么存款。我问她的生活里是否有什么好事，能让她感到幸福的事。在随后的5分钟里，她滔滔不绝地叙说着生活中的所有美好：她的新工作让她得心应手，还有晋升的机会；她母亲同她关系很好，而且身体健康；就连离婚在她眼里也是一件好事，因为过去5年的婚姻生活并不美满。

这位年轻的女士说自己的健康状态也不错，她喜欢远足、滑雪、打网球。我建议她多关注生活中积极的一面，忽略那些消极的事。如果你感到难过，那就多想想那些美好的事，忘记不快，关注解决问题的办法而不是问题本身。我给她支招，让她把所有的问题列成清单，

在每个问题的后面写上一个或多个解决办法。她要了我的名片，后来给我写了一封感谢信，说我的方法让她体会到了前所未有的快乐。

我不像诺曼·文森特·皮尔博士一样是一位牧师，但依然可以把幸福传递给大家。无论到哪里，住旅馆还是在曼哈顿办公大楼接受安检，无论同车库管理员还是秘书交谈，我都会注意给人留下友好的印象，称赞别人的衣着或是神态，每个人都会快乐地向我微笑。

入住旅店时我会打趣询问能否升级为总统套房；在办公大楼接受安检时我会和工作人员开玩笑，问我驾照上的照片像不像汤姆·克鲁斯；乘坐电梯时我会向电梯管理员表达谢意，告诉他如果没有他的服务那么整栋大楼的人哪儿都去不了；与办公室接线员通话时，我会问公司为什么要把如此可爱的人藏在那么远的办公室里。每个人都喜欢这样的小玩笑。

我一般一个月做一次演讲，每次演讲都会用一句幽默的评论或者与在场人士有关的玩笑话作为开场。这样一来，演讲开始的一分钟内所有人都会打起精神，面带微笑地望着我。赢得了听众的好感，这样就算接下来会结巴或者说错话也不会有人介意。在演讲过程中我会不断地拿听众开一些小玩笑，结束时也会以玩笑收场。世界上的笑话和趣事有千千万万，我总能在不同场合想起适宜的玩笑。很多过去的笑话可以轻而易举地改编成现在的笑话，然后运用到当下的事件或人物当中。

每次观众给主讲人打分评估的时候，我总能拔得头筹。为什么呢？因为我总能让人们拥有参与感。我不喜欢用PPT（演示文稿）演讲，因为我不想让大家总是盯着大屏幕而不看我。我也从不使用笔记，因为我学习过记忆法，可以轻而易举地记住五六个甚至10个发言点，与此同时还不忘与听众互动。

没有人会幸福一辈子，总有这样或那样的烦心事，婚姻不幸、滥用毒品、酗酒、身无分文、容貌丑陋、不擅长运动、找不到心爱的另一半、在政治或比赛中失利等。虽然不能总是积极乐观，但我们可以把注意力转移到解决问题的办法上来，也可以向家人或朋友寻求帮助。人们都喜欢别人向自己寻求意见，被他人需要并提供帮助是一件快乐的事。著名诗人亨利·沃兹沃思·朗费罗（Henry Wadsworth Longfellow）在《雨天》（*the Rainy Day*）中这样写道：“每个人一生都得逢上阴雨。”可是别忘了还有这样一句话：“四月的阴雨会带来五月的繁花。”要学会把悲观转化成乐观。

从生活中感受幸福和快乐并非易事，不过我相信越努力越幸运。求学期间，我一直以为从高中或大学毕业后，余生简历上的成就肯定不会再变了。工作以后也抱有同样的想法，但其实每个工作都可以为你的简历增添亮点。

要自我感觉良好。如果输了网球或高尔夫比赛，不要闷闷不乐——好好想想如何提升球技。如果你的孩子在棒球冠军赛中失利，你应该告诉他失败比成功更能催人奋进。

有人说：“黑色的双眸能让你看得更清楚。”很多运动员过于看重得失，他们应该看重的是：“如果我今天击中了这两个球，那这次棒球比赛必胜无疑，我要多加练习，成为一名更好的球员。”家长可以请家教给孩子们提高学习或运动成绩。

越努力越幸运是不是很有趣呢？努力工作定能让你有所收获。如果辛勤付出却未被认可，那么也许你应该考虑换一份工作。年轻人什么工作都愿意做，也许是因为他们需要钱，或者因为缺乏经验和资历而无法做自己喜欢的事。不过，总会有时间去获得应有的资历。

我曾与一位28岁的年轻人交谈，他因付不起学费而放弃了去大学读书的机会。他正在考虑报名去夜大，但完成学习获得学位需要5年，

而5年时间对他而言又太过漫长。我对他说，不管去不去夜大，5年之后他都会变成33岁。只要耐心，就一定会有所回报。

获得永恒的幸福

该如何定义“幸福”这个无形的概念呢？它究竟转瞬即逝还是永世长存？如果得到5美元的施舍，街上的乞丐一定欣喜若狂。运动员所在的足球队赢得比赛之后，他一定也有相同的体会。总的来说，结婚、毕业、找到工作或者得到提拔时，人们都会感到非常快乐。这一刻倍感幸福，也许下一刻就会愁眉紧锁。

本书不探讨转瞬即逝的幸福，而是教大家如何才能感受到永恒的幸福——无论是清晨、正午还是夜晚——每一天、每一年都对自己满意、对生活满意。如果认准了目标，那么幸福就是人人都能拥有的一种心态。追求幸福的路上没有拦路虎。无论贫穷还是富有，丑陋还是美丽、残疾还是健全、在职还是待业，无论是在沙场征战的士兵还是窝在沙发上的电视迷，无论你是共和党、民主党还是无党派，都可以时刻感受幸福的魅力。

输掉比赛、丢了工作，或是竞选失败之类的挫折只会让你失意一会儿。乐观的人会积极应对挑战，在逆境中收获成长。他们会把挑战当作激励，越挫越勇。经历了失败和悲伤的人应重拾信心，不断自我提升，伺机在下一场比赛、竞选、招聘中取得胜利，这样才能更好地体会幸福。

我无意藐视大家遭遇的各种问题，从不幸中重拾信心无疑要花很长时间。大家应该竭尽全力战胜逆境，积极寻求家人和朋友的帮助。向那些比你更悲惨却展示出极大的勇气和毅力的人学习。很多从战场归来的士兵身体或心灵都遭受战火的重创，但通过退伍军人组织或家人的帮助和支持，他们顽强地挺了过来。同样，一些身体有缺陷的儿

童也因为参加特殊奥林匹克运动会而收获了喜悦。只要牢牢抓住生活中的机会，就有无数战胜不幸的办法。

当然，如果精神遭到创伤就很难再次感受到幸福，这些人往往小小年纪就辍学、拒绝工作，不断咒骂生活中的不幸、殴打配偶甚至忽视了自己的孩子。无论你是谁，生活处境如何，都可以努力把每天的生活变得更美好。下面，我就同大家分享一些让生活变得更美好的秘密。

如果幸福来自某一种心态，那么你一定要拥有这种心态，一切都取决于自己。首先要保持乐观。不要总是抱怨生活中的琐事、自己的另一半，不要抱怨自己单身，也不要抱怨孩子、工作、上司、政治代表或支持的球队。与其抱怨，还不如积极行动起来让自己变得更好。

布鲁克林道奇队总是会经历几个点儿背的赛季，但布鲁克林人最喜欢说的一句话是："等来年再战吧！"多棒的一句话啊！它给布鲁克林的居民带来了莫大的抚慰而不是伤害。这种想法就是个良好的开端，一定有更美好的未来等着我们。

有的人饱受现在处境的困扰，根本无法理智思考。我有一位朋友，他曾在华尔街不断碰壁，后来终于在一家中型投资银行做了高管，现在已经在这家银行工作了9年半。

有一天他给我打电话说，虽然再工作半年就可以得到100万美元的退休金，但他实在是一天也待不下去了，下个星期就要辞职。我与他非常要好，所以提供了一个非常简单的建议——忍着！找一个能为公司带来益处的新项目，从你所从事的行业中重新找到能让你恢复动力的事。不要鲁莽，不要草率，安心等待，然后在接下来的半年时间里产出丰富的劳动成果。后来，他每次见到我都会说："新方法给我带来了丰富的劳动成果，而且我一直在安心等待。"

当然，他在公司继续干了不止半年，而是一年半，而且挣了一笔丰厚的退休金。有时人们会受压力、疾病或其他顾虑的影响做决定。我认为，总有人向我咨询意见是因为他们相信我头脑清晰，乐于助人。我一直在告诫自己要保持乐观，专注于问题的解决办法而不是问题本身。

最聪明、最富有、最英俊、最美丽的人也许和那些比较愚蠢、贫困、丑陋的人一样不幸福。你可以通过婚姻、教育或学习街头智慧来改善自己的生活。不过，无论一个人的地位多高、多么富有、渊博或貌美，如果没有培养健康的心态，这些人依然会感到不满和绝望。

现在就努力培养健康的心态吧。乐观地看待一切，摒除一切消极思想。好好利用生活中的一切。如果你是学生，就算刚刚在考试中得了B也没什么大不了——至少已经及格了，要往好的一面想，没准儿下次考试就能得A，你现在要做的就是好好学习，正确看待分数。找到工作以后，没有人会关心你的在校成绩，他们在意的是你表现如何。

月有阴晴圆缺，人有悲欢离合。死亡、意外、经济危机、离婚等都是幸福途中不可避免的障碍，无论多困难都要咬紧牙关战胜它们。最近我认识了一位著名经济学家，他的太太已经过世12年，这些年来他一直沉浸在痛苦之中，后来一位可爱的女士让他脱离苦海，现在这位女士成了他的女朋友，而他的态度也由消极转为积极。我对他说：“娶这位女士为妻吧，然后和过去的痛苦永别。”

我希望大家都能很快从不幸的处境中走出来，不要像这位经济学家一样耗时太久。不要沉湎于消极的事物，要向前看。

每天都要幸福

如果你想增加生活的乐趣，或者想帮别人找到乐趣，那就听听我的建议吧。首先，要有满足感，而且还要保持乐观。这多简单啊！虽然外在环境也很重要，但真正的幸福源自内心，你要战胜心里的阴暗面。对于是否幸福，你有绝对的话语权，可以乐观地看待一切。在我的一生当中，无论成功还是失败，无论创造了丰功伟绩还是一无所成，我都觉得自己很幸福，因为我努力工作并且接受了良好的教育，它们让我拥有良好的心态，因此更容易感到幸福。只要培养了积极乐观的心态，每个人都可以永远幸福。

现在，我和往常一样会早早起床读一份报纸，然后去做该完成的工作。昨天下了一夜大雪，所以我要先把车道上的雪清理干净。完成工作总能让人内心愉悦，就算是清扫积雪和耙树叶这样的小事也一样如此。只要开始工作，我一定会当天完成绝不拖延，这也能让我感到愉悦。每天都可以完成一些大大小小的任务，比如做家务、做饭，或者和孩子们一起完成家庭作业、做运动等，总之一定要有事可做。除了日常任务之外，还有长期任务，比如毕业、结婚、工作晋升等。无论做哪一种，大事还是小事，它都能让你感到充实。

几乎每一位身患重病或遭受创伤的人都拥有坚强的意志，面对生活中的波折依然顽强不屈，这是多么鼓舞人心啊！从战场归来的退伍军人身心饱受战火摧残，但他们和家人依然笑对人生，因为活着就是最大的幸事。有些孩子患有自闭症或其他疾病，但父母依然不离不弃。无论有什么遭遇，幸福总是一视同仁地翩然而至。遭遇挫折时也要保持乐观，因为本来情况可能会更糟糕。

幸福并不是不对任何事生气，而是要合理地宣泄怒火，合理发泄甚至有助于身体健康。但是，应利用怒火去积极地达成某个目标，而不是让自己困扰或为以后的行为找借口。

如果有人对你火冒三丈，也许是因为他对生活中的其他事很不满，所以不要反应过度。就算家人、室友、租客或者朋友没完没了地给你找麻烦，也不要把它当成永远无法解决的事。试着去解决问题，不要一味地抱怨。总是生气不会给你带来任何好处。

那么可以采取哪些合理行动呢？直接与对方交涉，或者找中间人替你解决。如果有必要，忍无可忍之时还可以采取法律手段。不过要记住，不要让怒气挥之不去。如果朋友总是刺激你，那就去交新朋友。如果老板总和你过不去，那就和老板谈一谈，换个岗位，或者通过朋友、招聘机构、互联网找一份新工作。你还可以在夜校学习新技能，找一份技工的实习工作，比如水管工、机修工或者木匠；也可以成为一名销售，替玫琳凯、雅芳或者汽车经销商推销产品。与其一味地抱怨，还不如试着去解决问题。如果你是一位球迷，你支持的队伍球技很烂，比赛门票的价格也一涨再涨，那就别再去现场看球了，给球队老板发一条信息："好好训练球队，否则以后我只会在电视上看比赛。"

在没有民主选举或选举舞弊的国家，人民可能会爆发骚乱推翻政权来争取民主。在美国这样的自由国度，有些选举可以改变一个地区甚至一个国家的代表。如果你对市政府或联邦政府的运作感到不满，可以通过给你的候选人投票、捐钱、提供志愿服务的方法参与选举过程。幸福的秘诀就是：不要抱怨，行动起来。就算是做事的过程也会让你感到更幸福。

保持乐观是通往幸福的必由之路。比如说，如果身体有了生病的迹象，有的人会说："我生病了。"这种说法没错，因为他们就是在以病人的身份说话。如果感到鼻塞，我会说："没关系，我依然很健

康。”事实证明确实如此。如果没有积极的心态，那么身体抱恙的人会马上服药治疗（感冒药、润喉片等），再稍微严重一点会立马去看医生。

很多科学研究表明人们可能受话语影响而生病。比如，在实验新药物时，受试者会被分为三组：服用安慰剂（通常是无害的“糖片”）的小组，服用已有药物的小组以及服用新药物的小组。很多服用安慰剂的受试者和那些服用真正药物的受试者有着几乎相同的恢复效果。

反安慰剂效应是指，让受试者服用无害糖片并告知他们可能会产生晕眩、恶心等有害副作用。后来很多受试者中途退出实验，声称自己感受到了这些副作用，其实他们并不知道自己服用的只是糖片而已。其实心态才是关键因素，而我们完全可以掌控自己的心态。以上科学证据证明积极思维真的有作用。

著名的霍桑效应（Hawthorne Effect）起源于西部电器公司（Western Electric）做的一次实验。工人被告知公司为了改善工厂环境引进了更好的照明设备和空调机。结果，虽然根本没有所谓的改善环境，但生产力仍然大幅提高。同样的空头许诺出现了一次又一次，而生产力也随之水涨船高。如果工人认为公司关心自己，那他们会更卖力地工作。有一次，我读了一则关于皮划艇上的两个人的故事，其中一人对蜜蜂蜇伤过敏，他在船上看见了一只蜜蜂，并确定自己被蜇伤了，后来因惊吓过度而不幸身亡，但其实蜜蜂根本就没有蜇伤他。

如果因为要做的事情太多而倍感压力，从而导致自己无法做任何事，那就试着有计划地一次只做一件事。我在家时总是会先完成离我所在位置比较近的工作。上班时我会按照时区打电话完成工作。在纽约，我们还会按照地理位置组织一系列面对面会议。如果需要立即回复，我会迅速阅读发送给我的书面材料，如果当时没有时间，那就在

当天有空的时候读。有组织计划会让你工作高效，为你节省很多时间。

减轻压力的方法有很多。有一次我去参加一个晚上8点开始的晚宴，我是第一个到场的。在其他客人来之前，主办夫妇6岁的女儿不小心把葡萄汁洒在了地毯上。其实有很多方法可以解决这个简单的小问题：女主人可以亲自清理地毯，直接向客人道歉，也可以把孩子臭骂一顿然后毁了这顿晚餐。女主人选了第三种办法，这让所有宾客都尴尬不已。其实客人们根本不会在意地毯上的一点小污渍。

另一个可能引起焦虑的情形是“做事三思”。假设开车时遇到一个岔道，你决定走左边那条，就算路上很堵也不要抱怨自己做了错误的选择，说不定另一条路更堵。这时候可以看看GPS（全球定位系统）是否提供了其他躲避拥堵的路线，一味抱怨解决不了任何问题。为什么要去抱怨自己无能为力的事呢？

无论何时遇到问题，都要专注于解决方案而不是问题本身。问题已经发生了，我们无法让时光倒流。如果你的另一半撞坏了车子，不要争吵也不要抱怨，打电话叫拖车服务，把自己从这样的困境中解救出来。争吵和抱怨只会让问题更严重，让你更加心烦意乱。

教育总能让你更幸福。重要的不是证书和学位，而是你收获的知识和信心。可以通过阅读、上夜校课程、互联网授课，或者去传统的小学、高中、大学上课来接受教育。自互联网诞生以来，接受教育的渠道越来越多。在维基百科网站上几乎可以搜索到一切问题的答案。一部30册的百科全书早已不再是书香门第的标志。一个简单轻便的便携设备中包含的信息比100万本书里的知识还多。所以，不应该为没有继续接受教育找任何借口。

找工作的过程和得到一份工作都会让人感到幸福。如果让孩子们开一个卖柠檬汁的小摊、为邻居修剪草坪、铲雪或者送报纸他们会很

高兴，他们喜欢自食其力给自己挣钱。世界首富之一沃伦·巴菲特就是从送报纸开始白手起家的。他从中培养了职业道德，还认识到自己非常喜欢挣钱。

现代技术对改善工作和生活有着极大的帮助。招聘网站ZipRecruiter、兼职网站Beyond、领英以及求职网站Monster都可以帮你找到一份新工作。在经济萧条时期跳槽不是一件容易的事情，但这不代表毫无可能性。我曾在计算机行业重新找了一份薪水只有以前一半的工作，因为我知道这份工作会为我打开机会的大门。没过多久我的薪水就超越了从前。

你们也能和我一样，比如：可以在裁缝店工作或者在周末做技工，虽然收入很少，但可以学习新业务。如果你想成为一个整天窝在沙发上的电视迷而不是努力工作，那会降低获得幸福的概率，数据表明这样的人会比正常人更早离开人世。很多移民会同时做两三份工作来改善生活。

美国的存款率比很多国家都低。我们喜欢在把钱赚到手之前提前消费——多亏了信用卡。应该养成每次一发工资就存一部分钱的好习惯。这样一来，如果你的老板有类似“401（k）计划”这样的年金计划而且与你的供款比例相匹配，那么就可以很轻松地存一笔钱。开一个银行账户、办理存款证明，或做股票投资都可以以备不时之需，而且能让你的心灵感到平静。

和睦的家庭关系是幸福的坚实基础。维持这份关系至关重要，你可以面对面、打电话、发送电子邮件或者使用社交媒体同家人交流。由于离婚、争吵等缘故，并非人人都有和谐稳定的家庭关系。无论你与家人是否亲密，加入读书俱乐部、运动队、社区中心、退伍军人组织、教堂小组等总能带来好处。消防员之间的亲密关系就是良好的例证，他们一起吃饭、睡觉、游戏，一起与火灾作战，彼此之间非常依赖。

爱好也能带来无穷乐趣，很多爱好和肢体运动有关，比如滑雪、有氧运动、网球，或者需要手工的木工手艺、编织、制作珠宝等。这些爱好通常需要大量的知识，尤其像收集硬币、邮票、古董车这样的爱好。很多人甚至把爱好变成了自己的职业。

因为热爱的缘故，爱好总能使人心灵平静。擅长做某事总是好的，对大多数人而言爱好就是自己的特别之处。竞技体育是一种良好的享受，无论对观众还是参与者来说都是如此。如果你还没有爱好，那就赶快着手培养吧——跳舞、动手创造、烹饪、园艺或收集物品都可以。如果你想学习不同的技艺，那就去上课外班。

对未来的规划包括决定是否受教育、找工作、结婚、生孩子、在何处居住以及家庭事宜。如果你现在正值花季，那就去参加特殊课程更好地为上大学或找工作做准备。如果你现在已经成年，那就去参加活动结识一些志趣相投的朋友。如果你已经结婚，对未来的规划也许包括生养小孩、是否搬到郊区的住宅或者市区的公寓。如果你已年迈，也许可以计划搬到气候更温暖、房价更便宜或遗产税更低的地方。每个人都应该为未来做规划。

以下是寻找幸福的重点：

- 赢得心理战；决心变得幸福
- 无论到哪里都传播幸福
- 保持乐观（积极）
- 专注于问题的解决办法而不是问题本身
- 自我教育
- 为自己和孩子培养爱好
- 加入当地的俱乐部；参与其中

- 寻找健康的娱乐方式
- 多交朋友
- 积极生活
- 感激拥有的一切

即使做到上述重点中的一半，你都会变得更幸福。如果你正在这么做，也许你已经在享受生活中的满足感了。

第二部分　更健康

健康乃是一种在身体上、精神上的完满状态，以及良好的适应力，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。

——世界卫生组织

如果你不停地说事情糟透了，你一定会有机会成为先知。

——艾萨克·牛顿

保持身体健康是一种责任……否则我们无法保持头脑的清醒以及心理的强大。

——佛教语录

顿悟

如果上下楼梯这样简单的动作就能锻炼身体，那又何必花半个小时收拾东西去健身房呢？

为何不用步行的方式赶往不同的会场？上班路上为何不走路去地铁站，到站之后再走路去办公室？这样就不必在到站之后开车去停车场或者搭出租车、乘坐公共交通工具。

幸福就是保持健康的秘诀

本书第一部分内容介绍了怎样收获幸福，第二部分将探讨如何保持健康。这样排序的原因在于，健康专业人士一致认为幸福的人就是最健康的人。著名儿童外科医生兼作家伯尼·西格尔（Dr. Bernie Siegel）曾说过：“幸福的人一般很少生病，这是一个简单的事实。”我本人的身体状况就很好地印证了这句话，因为我总是很幸福，所以从未生过病。

很简单，幸运眷顾我的原因主要是心态乐观，因为我并不执念于锻炼身体，也不是健康食品的狂热信徒。基因的作用的确不可或缺，但从很大程度上来说，你完全可以控制或者影响自己的健康状况——诀窍就是保持乐观。乐观主义是乐观思维的核心。

每当听见朋友和亲戚说 “我可能生病了”，我就会不吝鼓励之词让他们打消这种念头，我会说：“你的身体没有任何问题。”疲惫无力的时候，人很容易受消极情绪的影响，认为自己得了病。有时我一咳嗽或者打喷嚏就会有人提醒我可能生病了，我总回答说：“没关系，我很好。”而事实上我也从未生过病。

健康的心态是获得幸福和健康的前提条件，那些总是痛苦的人身体一定不好。身体健康与参加神秘主义的宗教仪式无关，它只是能提高拥有健康的概率罢了。疾病随时可能降临到每个人头上，如果它真的来了，良好、健康的心态可以减轻折磨。所有医生都认可这一点。

让我跟大家讲一讲我与医生之间的那些有趣经历吧。小学一年级时，有一天老师送我到一间小办公室与两位女士见面。我不知道见面

的目的，一进去就被戴上了一套耳罩——我们如今也把那种耳罩叫作老式耳机。其中一位女士向我示范，只要听见“哔哔”声就举起右手。在测试过程中，从头到尾我一次也没举手。这两位女士便开始讨论，其中一位对另一位说：“他是个聋子，完全聋了。”

虽然当时只有6岁，但我认为自己知道“聋子”是什么意思，可又觉得是不是自己孤陋寡闻。我完全能听见两位女士有关我的谈话，所以我想或许“聋子”的意思是说我不像其他人一样拥有良好的听觉。然后两位女士又叫了一个人进来，现在想来也许进来的那个人是一位护士。这位护士说：“首先，你要把机器的插头插上。”然后转身出去了。我又配合着进行了一系列“哔哔”声的测试，然后老师送我回了教室。

差不多10年前我接受了一次内科体检。结果显示身体没有任何毛病，但负责体检的医生让我去找同一栋楼里的另一位心脏病专家。这位专家让我在跑步机上跑了大约10分钟。我一边讲笑话一边加快跑步速度，和护士们度过了一段愉快的时光。后来专家说，我体内有一处血管堵塞。我反问道：“真的吗？”这有点说不通，因为这么多年来我一直坚持打网球和棒球，呼吸系统和心脏从没出过问题。我问医生情况有多严重，他说已经堵塞70%了。

我问医生有何建议，他说让我做一次血管造影。我对此不以为然，但内心还是对这次检测兴趣满满，这只能证明我的身体状况有多好。做完检查之后我从麻醉状态苏醒过来，一睁眼便冲医生喊道：“结果怎么样？”他回答说：“好极了！我随时愿意用自己的动脉和您交换。”后来保险公司拒绝付钱给医生，他们认为医生根本没必要让我做血管造影。

还有一次我接受了一位泌尿科医生的健康检查。几天后我又来见这位医生，坐在办公桌对面就看得出他脸上的表情颇为凝重。我愉快地问道：“怎么了，大夫？”他回答说尿样实验报告表明，32号、65

号染色体双双出错从而导致我患有严重的泌尿系统疾病。我不记得具体的染色体序号，但情况差不多就是这样。

我说："您一定是在开玩笑，我的膀胱和肾脏都没问题，所有器官都在正常工作。您一定是错拿了别人的实验报告。"我要求重新做一次检查，结果显示我完全正常。这位医生还是不相信，要求再做一次检查，第三次检查仍然显示我很健康。

我的经历说明了什么？如果诊断结果不好，最好再咨询一次——当然不是喜剧演员罗德尼·丹泽菲尔德（Rodney Dangerfield）经历的那样：罗德尼去看精神病医生，结果被告知自己是个疯子，之后他又咨询了一遍，医生说："好吧，你还特别丑。"我指的"再咨询一遍"是说，向那些比第一位大夫更权威的人咨询意见。一组常常被引用的数据显示，每年大约有120万人被误诊。也许整体数据有误，但的确存在误诊（也称为假阳性）的问题。因此，即便检查结果不好也要保持乐观。

医疗和信息技术产业正在经历深刻变革，人们得以更健康、更长寿。先进的分子机器催生了很多新兴治疗手段，如今疫苗和药物可以减轻甚至治愈很多病症。

1962年人类基因组双螺旋结构的发现是科学界的一次重大突破，化学、纳米技术、生物信息学等诸多科学领域逐渐与信息技术融为一体，促进了新型个性化应用治疗手段的发展。我将在后面部分为大家描述运用遗传学进行诊断、治疗健康与不健康人群的广泛前景。

无线生命科学领域的重大突破可以进一步推进医生的探访工作，医学专家可以远程对病患进行监控。医生可以运用微型可吸收式传感器来诊断病人服用的药量是否符合自身的基因组特征。

此外，医师可以把移动设备与电子病历、X光以及核磁共振成像链接起来，这也是一项重大突破。轻便的可穿戴装置与蜂窝式调制解调器、GPS芯片组装在一起，使得医生能够在下班之后继续实时监控病人的情况。遗传学与信息技术的组合将把个性化医疗水平提升到前所未有的新高度，从而优化疾病预防和治疗手段。

人类基因组计划已经排列出2万余组构成人类基因组的基因，以此促进对诱发人类疾病的生物化学异常的认知。这种认知已经产出很多治疗疾病的新型分子靶向。在蛋白质组学、免疫学、定制化医学、药物运输及其他新型高级研究领域的推动下，随着传统医学向个性化分子医学进化，将会涌现出更多的新型治疗手段。而信息技术和纳米技术的突破性发展也被广泛用于医疗保健领域。简而言之，新技术和服务项目的出现深刻地改变了诊断和治疗方法。

如果能活得更久一些，也许就可能有幸受到医学技术进步的影响而使寿命大幅度地延长。所以如果身患疾病，一定要坚挺下去。先进的诊断学技术不仅包括简单的血液测试，还包括复杂的基因检测，这些技术能比以前更早地识别出疾病和遗传性状。针对糖尿病、癌症等恶性疾病的治疗技术也在不断提高，甚至可以完全治愈这些疾病。

更长的人均寿命暴露了更为严重、代价高昂的问题——老年痴呆症。几十年前，那时的人均寿命较短，人们在受到老年痴呆症的折磨之前就与世长辞了。现在，这种病症成了老年人痛苦的根源。老年痴呆症协会（Alzheimer’s Association）的数据显示，2014年用于该病的治疗费用约为2140亿美元，其中1500亿美元由医疗保险和医疗补助支付。在美国，有2/3（320万）的老年痴呆症患者是女性。事实上，女性60多岁时患老年痴呆症的概率是患乳腺癌的两倍。在老年痴呆症患者的看护人中，有60%是免费服务的女性。

无论贫富强弱，任何年龄段的人都可能患上这种疾病。老年痴呆症协会认为，85岁以上的白种人患此种疾病的概率是30.2%，非裔人口

的患病概率是58.6%，西班牙裔人口的患病概率则高达62.9%。

最著名的老年痴呆症患者要属美国前总统里根。为了探究这种疾病的起因和治疗手段，政府已经投入了几十亿美元，现已取得一定的成效。人类已经掌握了一些检测早期老年痴呆症的方法，但还未投入大规模使用，其中一个奏效的方法是检查眼睛。

在这个医疗技术飞速发展的新时代，我们能做些什么呢？最重要的是注重基础，就像篮球、棒球和足球队一样，注重基础的球队总能战胜那些颇具天赋的球队。身体健康的基础就是合理饮食、做足锻炼、积极向上、保持乐观，此外还要定期体检。要注意，我并没有将滥用维生素和保健品罗列进来，有些研究曾质疑这些产品的有效性，还有些研究甚至证明它们具有危险的副作用。

用思想战胜疾病 发挥安慰剂效应的积极作用吧

我们都非常熟悉孩子在去学校考试之前对妈妈说的话："我肚子疼。"妈妈会说："这是你想象出来的。"好吧，也许妈妈说的没错。大脑是高高坐在脑袋顶部的器官，而负责想象力的思维则是一种虚无缥缈般的存在，它与大脑以一种复杂而又神秘的方式不经意地联系在一起。

人类大脑的智商可以测量，但思维却不行，因为它并不是实际存在的，现代科学依然在探索它扑朔迷离的身份。之前我说过，可以将思维比作灵魂，很难为它下一个确切的定义，也很难完全理解思维到底是什么。但不管怎样，思维是一种奇妙的东西，思维可以产生让你感到幸福、悲哀、健康或恶心的想法；可以培养才智、愚蠢、邪恶或仁慈；也可以让一个人信奉宗教、成为无神论者、成为民主党人或共和党人。

人类具有可以掌控思维的强大力量，这实在是一大快事！我认为自己可以完美地掌控思维，所以总是幸福、健康，一直在生活中保持着积极的态度。你的心态怎么样呢？

从消极的一面来看，思维也可以产生迷信，而迷信非常不利于人体健康。几乎没有人会否认被认定为迷信的大部分事物都是很蠢的。回顾往昔，很多信仰在起源时都被当作迷信，当时的权贵认为它们会招致灾祸，由此导致很多人毫无理由地笃信某些行为和事件会带来厄运。迷信因此得以一代一代传承至今，成为我们文化的一部分。

迷信是指不理智地认为违背某些日常活动会引发一些灾难性的后果，恶魔或其他未知力量则会把恶果带到你面前。多么荒谬啊！不要相信那些会让你产生消极心态的迷信。根据定义来看，迷信源自不理智的信念。

如果你非得相信迷信，那就选择相信那些积极健康的。有这样一个故事，一次国王乔治二世乘坐马车时马匹突然受惊狂奔起来，所幸附近的烟囱吸引了马匹的注意力使国王免于受伤。后来国王发布谕令宣告这只烟囱承载着好运，乔治二世也因为这个举动而广受爱戴。难道君主不希望自己的臣民具有积极健康的想法吗？

如果有人告诉我看见黑猫穿过道路预示着不幸，我会立马联想到看见松鼠预示着好运，看见小鸟意味着要撞大运。毕竟，小鸟比松鼠多，松鼠比黑猫多。我只相信好运，比起惴惴不安，我更愿意邂逅幸福。

我可以整整一天都不断看见好运的预兆。早上6：06醒来，一对6代表好运；钟表显示7：11，肯定也代表着好运；寄放外套时看一眼票根，如果显示50-2，那么5加2等于7，这可是一个吉祥数字。中国人认为8是吉祥数字，有的人愿意为了买一个号码全部是8的汽车牌照不惜花费数百万美元。每次偶遇小鹿、兔子之类的野生动物我都认为它们预示着好运。难怪我一直都很幸福，好运就像空气一样将我团团围住。

下面是8个比较流行的消极迷信——每一个都有大量的“信徒”。千万不要因为一个愚蠢的迷信毁了美好的一天，即便是那天是13日星期五也一样。

1. 数字13不吉利

2. 打碎镜子会带来7年的厄运

3. 在梯子下面走过会有厄运

4. 在你面前经过的黑猫预示着危险

5. 敲击木头会带来连续的好运

6. 在屋里面撑伞会带来厄运

7. 洒出的盐代表着坏运气，除非其中一些撒过了你的肩膀

8. 小鸟飞进窗户代表着凶兆

我们需要担心的是那些可能带来消极想法从而毁了美好生活的迷信。执念于迷信会带来厄运的人可以为自己创造一些能够带来好运的迷信，从而改善生活。如果彩票中奖，可以把好运归功于那天戴了一顶棒球帽或者其他小事，以此给自己一个积极的信号。也许新的迷信会传承数百年，没准儿你的名字会因此出现在后代的教科书里。

怎样培养能让自己幸福、健康、聪明且富有的心态呢？其实一点儿也不难。培养健康心态的方式有很多，比如保持乐观、宗教布道、阅读精神类书籍和传记文学，或者向师长和朋友学习等。可能你是个怪老头、被宠坏的小毛孩儿，残障人士，或是纽约大都会队或者芝加哥小熊队的“粉丝”，无论是谁，每个人都可以掌控自己的思维和心态。

思维在产生幸福和健康等感受的过程中扮演着重要的角色，如果需要证据来支持这个论点，安慰剂和反安慰剂的理念就足以证明一切。为儿童、学生、运动员或是病患提供积极暗示会产生积极的结果，这一点已经广为人知，就算没有流传几千年，也至少有数百年的历史，但这直到20世纪50年代才得以证明。

其实理论比比皆是，但在数学、物理学、工程学这样的科学领域里，理论需经过证明才能被认为有效。目前人们所熟知的安慰剂效应

几千年来一直都是道听途说，而现在有成千上万的科学依据证明其真实性。

安慰剂效应——正如其名一样，是在新药物领域一次又一次的双盲测试中得以验证的。“双盲”是指医患双方都不清楚患者服用的是哪一种药物——究竟是“糖片”还是真正的药片。安慰剂效应让人不禁联想起传真机，它大约经历了50年才被主流大众接受，成为一种普通的机器被广泛使用。

如今已经有数千项研究和医疗年鉴论文忠实地描述了安慰剂效应。亨利·K.比彻（Henry K. Beecher）可以说是该领域的先驱人物，他曾在“二战”期间负责治疗受伤士兵。这位可怜的医生用完了所有吗啡，接下来该怎么办呢？于是他只能以吗啡的名义给伤员们注射生理盐水，结果大约有40%的士兵认为生理盐水能够缓解疼痛。1955年，比彻出版的《强大的安慰剂》（*The Powerful Placebo*）一书饱受诟病，并在当时引起了一阵轰动，但最终，许多独立对照研究证明了比彻的正确性，安慰剂效应最终获得了认可。

大量临床药学实验也证实了有关安慰剂效应的传闻，不过，虽然结果看似一目了然，这其中也包含着两面性。一方面，病患的身体状况明显可以受想法影响而得到改善；另一方面，如果病患只服用糖片，听一听“甜言蜜语”就可以改善身体状况，那么制药公司和医疗专家势必会损失惨重。毫无疑问，经美国食品药品监督管理局批准产生的药物一定可以让病患拥有更健康的身体，但同样毫无疑问的是，保持乐观也是有益于健康的绝妙方法之一。

如果接下来这个关于安慰剂和反安慰剂的解释还不能说服你相信思维的力量，那恐怕也没有其他更具说服力的解释了。在拉丁语当中，“安慰剂”一词的意思是“我将令人高兴”，而“反安慰剂”一词的意思是“我将带来伤害”。安慰剂能产生健康、积极的结果，而反安慰剂则正相反，会导致不健康、消极的结果。安慰剂和反安慰剂

都可以被当作不含有效成分的无害药片，二者之间的区别就在于提供给患者的建议是什么。

研究人员或医生为病患提供无害糖片、安慰剂软膏甚至是安慰手术，向病患描述它们能产生的积极后果，以此给病患带来积极心理暗示的做法就是安慰剂。而同样使用无害糖片、安慰剂软膏或者安慰手术，却向患者描述由此可能产生不良副作用的做法就是反安慰剂。约有1/3患者的身体状况仅仅因为医生或研究人员提供的建议就得以改善或恶化，“安慰剂效应”或“反安慰剂效应”的说法就描述了这种现象。

在对照双盲研究中，一半患者服用了一种真正可以治愈或减轻病症的新药物，而另一半患者则服用安慰剂。令人惊讶的是，在这场精心设计的药物试验当中，约有20%甚至多达80%的服用安慰剂的患者身体状况好转——甚至还有一些患者的好转状况与服用真正药物的患者一样。

2013年，全世界共实施了173205例注册临床试验，其中68870例发生在美国，在试验中加入安慰剂已成为标准步骤。通常，试验当中会有一个对照组，该组病患不会受到任何治疗，以此来观察疾病的正常进展。医生们宣誓时会说的希波克拉底誓词当中通常包含他们不会伤害病患一类的语句，但做这种试验却让他们进退两难，因为无论使用安慰剂还是反安慰剂都可能会对病患造成伤害。比如，病患认为自己应该服用受试验的药物而不是安慰剂，此外，反安慰剂也确实会造成伤害。

安慰剂和反安慰剂确实可以影响受试者，这样的案例不胜枚举。其中有一小部分案例以对照研究开始，以趣闻结束，它们可能会让你更好地理解口头建议对人的巨大影响。

•2015年2月的《纽约时报》科学版刊登了一篇由《神经学期刊》（Neurology）发表的研究，12位帕金森患者被告知有两种药物正在接受测试。其中一种100美元一剂，另一种1500美元一剂。可实际上，12名病患都被注射了完全相同的普通生理盐水。结果是所谓昂贵一些的安慰剂获得了比便宜一些的安慰剂更好的效果，支持比例为2∶1。1500美元安慰剂的效果相当于左旋多巴——治疗帕金森疾病疗效最好的药物，而病患对此的反应也是有怀疑、有震惊。

•最近有一项针对服用芳香化酶抑制剂的女性所做的研究，目的在于测试欧米伽-3是否可以有效缓解关节疼痛。在为期12周的测试时间里，250位女士被随机分成两组，分别服用欧米伽-3和安慰剂。研究人员惊讶地发现，在服用安慰剂的受试者当中，约有55%的患者的临床表现有了极大改善。

•哈佛医学院的研究人员针对80位肠道易激综合征的患者做了一次研究。其中一半患者不接受任何治疗，另一半患者服用清楚标明“安慰剂”字样的药物，一日两次，医生也明确向他们解释其效用相当于糖片。三周后，研究人员称，与对照组相比，59%的服用安慰剂的患者症状明显减轻。

•据《华盛顿邮报》报道，有三家医疗中心针对心脏病患者做了一组有关阿司匹林和另一种血液稀释剂的研究。在其中两家医疗中心，研究人员警告患者服用阿司匹林的副作用是产生胃肠问题。在第三家医疗中心，患者未被告知可能会产生这种副作用。结果，那些被警告可能会产生副作用的患者受到副作用影响的概率比正常值高出了两倍，尽管对三组受试来说服用阿司匹林都可能会产生胃溃疡之类的胃部损害症状。

•麦克·威硕夫（Michael Witthoft）与G.詹姆斯·鲁本（G.James Ruben）一起在伦敦国王学院做了一项研究，并于2013年将结果发表在《身心研究杂志》（*Journal of Psychosomatic Research*）杂志上。147名受试者被分成两组，第一组受试者被安排观看英国广播公司的纪录片，片中展示了移动电话和Wi-Fi信号

对身体健康的潜在危害；另一组观看的是关于互联网和移动电话的安全性报道。后来，两组受试者被安排待在有Wi-Fi信号的地方，其实信号是假的。在观看纪录片的人中，有54%的受试者称自己有烦躁、焦虑的症状，而且胳膊和腿部有刺痛感。其中两名受试者因症状严重而不得不提前离开研究现场，他们不想继续待在有辐射的环境当中。

•一组意大利的胃肠病学家分别让患有乳糖不耐症和没有乳糖不耐症的两组受试者服用乳糖，以此来测试乳糖对肠道功能的影响。其实受试者服用的是葡萄糖而非乳糖，它不会对肠道有任何损害。结果显示，有44%的乳糖不耐症受试者和26%的没有乳糖不耐症的受试者声称自己出现了胃肠功能障碍。

•艾可米・考克戈瓦（Ikemi Koackagowa），对13名较为敏感的学生做了一次实验。实验要求受试者触摸一种无害树木的树干，树干上还长有树叶，但受试者却被告知这些树叶来自日本，它的毒性与毒葛不相上下。实验又要求受试者触摸另一根长着毒叶的树干，但受试者却被告知这些树叶无毒无害。结果，这13名受试者当中只有两人对有毒树叶有反应，但全体受试者在接触无害树叶后都声称出现了皮肤问题。

•几十年前，菲耶斯基（Fiescshi）治疗心绞痛的手术曾被奉为业界标准。一位叫作伦纳德・柯布（Leonard Cobb）的年轻心脏病学家决定查验该标准的效力如何。于是，他为17位患者做了手术，其中8位患者采用菲耶斯基的手术方法，但另外9位患者只是在胸口切开了一个小口，并没有将乳内动脉进行结扎——菲耶斯基正是以这种做法完成了手术。结果显示，接受安慰手术的病患和那些接受菲耶斯基手术方法的病患身体状况一样好。该实验也终结了菲耶斯基手术技巧在临床当中的使用。

•在亚拉巴马州，万斯・范德斯（Vance Vanders）遇到了麻烦，一位巫医拿着一瓶气味刺鼻的液体在他面前晃来晃去，告诉他命不久矣。范德斯回到家后身体状况急转直下，没过多久便骨瘦如柴，感觉自己大限将至，但被送到医院后，医生却查不出病

因。几周之后他的妻子向其中一位医生坦白他中了妖法。这位医生便向范德斯谎称自己去掐住巫医的脖子，迫使他交代解除咒语的方法。医生告诉范德斯说，巫医把蜥蜴卵擦进了他的肚子，现在有一只蜥蜴已在他体内孵化，正在啃噬着他的身体。编造了这一番故事后，该医生给范德斯注射了一针催吐剂，随后他就大吐特吐起来。医生见状悄悄拿出了藏在黑色袋子里的绿蜥蜴给范德斯看，并说道："快看看你吐出了什么东西。"第二天范德斯先生醒来后便觉头脑清醒、精力旺盛，很快就恢复了活力，一周后顺利出院。

•1957年，一种所谓的新型"神奇药物"——克力生物素（Krebiozen）——被大家视作是癌症的克星。一位住院患者听闻克力生物素之后便要求使用这种药。用药之后，奇迹发生了，肿瘤渐渐从他体内消失，他又恢复了正常生活。后来，这位患者碰巧读到了一篇关于克力生物素的负面报道，报道宣称这种药物根本没有缓解作用。于是乎，病人的身体状况每况愈下，最后肿瘤复发。医生听闻之后便欺骗这位患者说，这回给他使用改良版的克力生物素，而事实上只是给他注射了蒸馏水。使用安慰剂治疗后，病人很快便痊愈了。不幸的是，后来他又在报纸上看到消息说克力生物素根本没有任何疗效，于是在短短两个月后便撒手人寰。

积极暗示是很有效果的！保持乐观，相信美好的事物，摒弃那些消极、不健康的想法。

安慰剂和反安慰剂效应表明，人类的思维是个神奇的东西，可以向好的或不好的方向随意操控。如果你是个聪明人，那就应该每天积极利用生活中的一切安慰剂效应，保持乐观，向不乐观说再见。给身边的人带来幸福，多为他人做善事，这不仅能让你感到快乐，还能给他人带来快乐。每天早晨睁开双眼就要为仍然活在世上感到快乐，满怀热情地去工作——无论是在家上班还是需要长途奔波去工作。

做完各种各样的家务活，然后好好享受这份成就感吧。整理衣柜或房间也能给你带来美好的感受。清扫树叶和铲雪这样必须完成的杂活会让你对自己的付出感到骄傲。无论是农民还是都市人，只要努力工作都能体会到满足感和快乐，努力工作应该成为一种习惯。你的思维由你来掌控，每个人生活的底线就是要幸福、健康、成功。拥有满足感是生活的目标，而你完全有能力达到这一目标。

你可以战胜压力

在电影《华尔街》（*Wall Street*）中，男一号戈登·盖柯（Gordon Gekko）美化了“贪婪”一词，将其演绎成了一种美好的品质。我想用同样的方式将“压力”也描述成一个美好的词，不过，无论什么东西，过度了就不好，尤其是压力。压力在生活中确实存在，每个人都或多或少背负着压力，无论是在课堂中做展示说明的儿童，还是在工作中努力攻克难关的成年人，或是正在经历一些问题的家庭，都是如此。众所周知，有一点压力是好事，因为有压力才有动力。

不过，压力的麻烦在于，一旦它增大到某个点便可以让你夜不能寐，一点小事就能让你大发雷霆，甚至无法理性思考。如果压力过大，就得想想办法给自己减压。自信心可以助你战胜压力，积极的心态、度假、锻炼、接受教育或者另谋高就等方法同样可以战胜压力。无法给自己减压通常会导致痛苦和疾病。

压力可以源自某一次事故，比如意外、洪水、火灾或者挚爱之人过世等。我们无法避免这样的压力，只能选择面对。真正会带来问题的是日常生活中的压力，我们必须打败它。生活中的日常琐事本不应该带来任何压力，可人们偏偏饱受其害。

有些家庭或工作中的日常活动就足以让有些人觉得不堪重负，甚至在电视上观看自己喜欢的球队比赛也会带来压力。为何有些人面对压力时泰然自若，而有的人却手足无措？是否有什么办法能够减轻压力或者将其彻底消除？答案是肯定的，但有时解决办法会让事情在好转之前变得更糟一些。

其实解决方案有很多，比如换一份压力较小的工作、离婚、买彩票中奖、加入俱乐部或者交几个新朋友。

有时父母会对孩子的举动感到很烦恼，孩子也会因父母的举动而困扰，我们应该好好利用这一点。做一些合理的尝试，可以选择与家庭成员沟通，试着找到能够舒缓压力的办法。如果这样也于事无补，那就学着去适应。

在有些情况下，压力尚在可承受的范围内，但如果持续性的压力让你不堪重负，那就需要一些帮助。你需要找到新方法去适应压力源。早先我提到过一组数据表明健康人士都是幸福的人，同样，压力过大的人士一般身体都不太健康。

人人都知道压力是什么，但要给压力下一个确切的定义却并非易事。背负着适当的压力可以让你表现得更好，但如果压力过大就可能会对你产生不利的影响。也许你无法再理性地思考，终日惴惴不安。压力还会导致一些身体上的变化，比如血压升高、头昏眼花、性欲降低等。压力还可能让你喜怒无常甚至倍感绝望，也许你会没有食欲、无法入眠。很多朋友和生意上的伙伴都曾向我倾诉让他们感到压力太大的问题。通常我能立刻帮他们找到解决方案，因为我想的是解决问题的办法，而他们却一直想着问题本身。

很久之前的一天，我独自驱车赶往缅因州。出发之前，我在一家当地的汽车修理厂换了轮胎。没想到的是，路上出了车祸。事发时，我正以每小时70英里的速度在缅因州的收费高速公路上飞驰，车子突然来了个180度的大转弯，朝原先跟在我后面的两辆车疾驰而去，两位司机都吓坏了。由于车轮松动，我一头扎进了旁边的树丛里。

经历了最初的震惊之后，曾经接受过紧急事故处理训练的我重新找回了理智。我紧紧握住方向盘，试着使车子继续行驶，车在高速路上倾斜前进，路面不断撞击着中心轴驱动器。我想人们一定会认为这

是一场让人倍感压力的事故，但经过最初的震惊之后我没有感受到任何慌乱，因为我立刻试着在最困难的情况下把握时机。

车很快就停下了，刚才跟在我后面的司机把车停在路边问我是否需要帮助。其中一位司机打电话叫来了警察和拖车。我平静地等待着，因为事故已经得以解决，所以并未感到任何压力。在其他人可能会惊慌失措的时候，我为何还能保持冷静？也许因为天生如此，但更是因为我的思维接受过训练——遇事要保持冷静。

让我们回到日常生活中来，不要再谈这些一辈子才可能遭遇一次的事故。我常常打棒球，也常常在最后一局两队比分接近的紧要关头才出手击球，因为这才是一名优秀运动员的做法。我也买了一些股票，这些股票每天都有涨有跌。我认识一些投资商，他们持有相同的股票，只要股票大跌他们就会陷入无边的恐慌之中。还有一些投资商跟我一样，对此没有太大的反应。毕竟，股票的涨跌是寻常事，为何要对寻常事件反应过度呢？真正有必要产生反应的是在买卖股票和持有股票的时候。

愤怒对控制情况毫无用处。除了在股票持仓上采取行动外，我可以打电话给我的客户经理，让他们查明事情的缘由，然后再决定是买是卖，还是选择继续持有。

如果自己支持的候选人在选举中失利，人们很容易变得焦躁不安，这种情况可能发生在国家大选、地方选举甚至是联盟或学校选举之中。我的建议是，要么接受事实，要么采取行动——给选举人捐款或者提供服务，为下一次选举做准备。不要输不起，这样对你没有任何好处。假设你在餐馆，隔壁桌的客人不小心打翻了烛台让整间屋子着起大火，你是会立马逃离还是坐在原地冒着生命危险为刚才的举动懊悔不已？

多年前，一位才貌兼备的女性朋友在晚上10点打电话向我大吐苦水，而第二天就是她的大喜之日。她将嫁给一位风度翩翩的美男子，未婚夫在一家大公司担任高级主管。结婚仪式定在纽约广场大饭店，仪式之后还有一场欢迎会。听到这位朋友将在最后关头逃婚，我大惊失色。她离过一次婚，现在面对新的婚姻有些畏缩不前。我同她讲道理。这位朋友非常了解自己的未婚夫，两人已经订婚两年了，他是个很棒的男人，在很多方面都天赋不凡，尤其擅长运动。那时的她已经40多岁，恐怕以后不可能再遇到像他一样好的男人了。犹豫不决可不是取消婚礼的正当理由，而她又无法提供合理的理由支持自己的想法。我说服她将婚礼按原计划进行下去，她最终欣然接受我的建议。结果，结婚仪式棒极了，欢迎会也一样。

如今，20年过去了，时间证明这段婚姻非常完美，两人依然恩爱如初。我们仍然保持着联系，我高兴地得知她的生活当中几乎不存在压力，她培养了一些新爱好，而且非常享受自己的爱好。这则故事的寓意在于告诉大家，压力过大也许会误导你做出很糟糕的决定。

人人都知道压力过大不利于身体健康。压力容易让人动怒，有时还会导致让人又吵又嚷的打架事件或者做出糟糕的决定。身负压力的人睡眠质量差，还会引起血压和脉搏率升高、呼吸困难，严重时甚至会引发心脏病。既然如此，为何不花心思想一想如何减压呢？简单的问题对一个人来说也许没什么，但却可能给另一个人带来巨大的压力。为什么会这样？那些对普通的事情也会感到有压力的人可以咨询医生、精神病学家、牧师、老师、家人或者朋友，让他们提供帮助。

举个例子吧，假设在经济衰退时期，有个人因其房产或避暑别墅价值下跌而倍感压力。其实，在这种情况下是没有理由遭受压力折磨的，毕竟又没有计划出售房产。如果不打算出售房产，那就安心地度过价值有涨有跌的这段时间吧，除此之外不要再有别的念想，等到打算出售房产的时候再考虑价格问题。

失业通常是会产生压力的一个较为严重的问题。但是请记住，压力不会给一个丢了工作的人带来任何好处。你可以积极采取行动来化解这份压力，比如领取失业保险、写一份新的简历、向朋友诉说自己的处境或者在互联网和报纸上寻找就业机会。行动可以抵消压力，只要行动起来就可以掌握主动权。

生活中有很多可能会带来压力的事，参加考试、面试、做演讲或者结婚等。提前做准备，比如采取行动，可以抵消压力带来的负面影响。有些学生在参加重要考试之前担惊受怕，他们夜不能寐，于是便酗酒、参加派对或者过度学习。其实好好睡一晚要比过度学习重要得多。

重压之下总有各种不健康的反应。面对压力时，暴饮暴食是一种常见现象。在电影院里，人们在观看动作片时会不自觉地用力咀嚼大桶爆米花。只有当暴饮暴食成为习惯从而导致体重激增时，这种应对压力的方式才会引起人们的担忧。另一种反应是在面对压力的时候咬指甲，或者无法顺利地完成一项工作，这两种反应都不益于身体健康。我知道有些人甚至会因为遥远地方的天气状况而倍感压力。在美国、孟加拉国或是中国某个地方刮起的风暴或龙卷风都能让有些人担心不已，尽管他们对此也束手无策。难道发生在几千英里之外的灾难应该让人感到压力吗？这可真是杞人忧天。

有的人会担心那些多年未曾谋面的远方亲戚，他们小心翼翼地关注着所有可能发生在其他人身上的事。有些人每天都活在压力当中，而有些事他们自己也根本无能为力。他们担心家人、朋友、犯罪事件中的受害者、贫穷人口、饥饿人口、战争难民，以及各种各样的事。这些人搞错了关注点，其实他们自己才是身体状况最堪忧的人。

不过，和大多数人一样，我只担心最亲近的家人。如果有什么事让我感到困扰，或者认为自己可以做些力所能及的事，那么我会为那些值得解决的问题贡献时间或者金钱。那些于事无补的担忧对自己或

任何人都没好处。还有一些人、组织机构或者政客也会收钱帮助他人解决这些担忧。并非是我缺乏恻隐之心，只是非常认同《疯狂》（*MAD*）杂志中阿尔弗雷德·E.纽曼（Alfred E. Neuman）的那句名言：“我有什么好担心的？”

沉迷于电视未必是件坏事

其实真的没有必要成为一个对所有吃进肚子里的东西都了如指掌的营养学家。人类需要有营养的食物和饮品来保持健康和活力，同理，飞机、火车和汽车需要燃料提供驱动力，玩具也需要电池才能运转。有些燃料和电池的性能确实优于其他，人类消耗的食物也同样如此。关于合理饮食和参加锻炼的理论和建议不胜枚举，但清楚明了的规则却少之又少。每天服用各种维生素的人真的比其他人更健康吗？清瘦的人真的比肥胖人群更有活力吗？

经常有新研究表明上述说法站不住脚。此外，还有一些令人颇感意外的宣传，比如没必要服用维生素，因为它对人体而言弊大于利；偏重的人通常比体重适宜的人更长寿；马拉松运动员比对照研究组中的“久坐一族”更容易患上冠状动脉斑块等。

我们到底该相信哪种说法——众所周知的常识还是个体研究的结果？每个人都是独一无二的，但无一例外的是，安慰剂效应和保持乐观在健康方面起着重要作用。那些每天服用大量维生素药片、定期跑马拉松或者那些吃所谓的正确食物的人之所以身体健康，没准儿就是获益于安慰剂效应，当然，他们的意志力也功不可没。也许我就是一个例外，我从不服用任何药片，也从不去健身房锻炼，虽然也注意合理饮食，但我依然钟爱汉堡和比萨。在我看来，只要身体健康就可以想吃什么就吃什么。当然，如果医生建议你减肥或者补充维生素，就请忽略我的看法。

众所周知，肥胖人士总是能量满满，而瘦弱之人却总是缺少能量。能量只是健康的一部分，无论太胖还是太瘦，都会产生严重的副

作用。迈出减肥的一小步，为你带来的是无限好处，比如减轻疼痛感，或者避免患上糖尿病一类的病症。合理膳食，就是说要多吃水果、蔬菜而不是垃圾食品。这不但能让你获得更多能量，还能让你感觉更好。身体健康是每个人自己的事儿，人和人的体质也各有差异，何时才能因人而异地研制出个性化的药物，就看我们这代人了。

现在到处都是主打瑜伽、有氧运动和普拉提的健身房。监督锻炼和合理膳食的减肥项目已经发展成为价值数十亿美元的服务产业。这么看来确实不错，但我们能做的还有更多。告诉自己要幸福、保持乐观、减少压力、积极活跃并享受生活。没必要去健身房锻炼，最好的锻炼方法就是走路。提到锻炼，跑步也是一个好方法，但是注意不要损害身体。可以用爬楼梯代替乘电梯；可以在跑步机上慢走，也可以到户外去，在公园、人行道上一边沐浴着新鲜空气，一边漫步；也可以遛狗或者购物。很多城里人都去健身房，然后花钱雇人清扫落叶、铲雪或修理草坪。这样本末倒置有什么意义呢？

每次一听到打高尔夫球的人热情洋溢地描绘自己去的球场多么美丽，我就喜不自禁。他们津津有味地描述着那些优雅的绿色植被、美丽的球道和精心布置的树木和沙坑。不打高尔夫球的人请不要嫉妒，因为当地的公园、小路以及广阔的州立公园里有更美的景色在等待着你。

绝大多数公园都是免费开放的，还提供旋转木马等娱乐设施，以及零食摊和冰淇淋车。州立公园幅员辽阔，里面有露营地、新娘路，还有通往万亩野花和树木的小径。高尔夫球场的球道和绿色植被固然美丽，邻居们的草坪与之相比也分毫不差，这些草坪被修剪整齐，以各种各样的灌木丛当作边界，看上去简直完美。大自然的美无处不在，要抽出时间好好享受。

仔细想想，其实做一个窝在沙发上的电视迷也不错。电视迷们不太可能因为运动而伤着自己，更不会犯心脏病，光是通过看电视就能

学到不少知识。不幸的是，如果你总是读书，那么大家会夸你“饱览群书”；而要是你总是看电视，恐怕没人会夸你“见多识广”，大家只会把你称作“窝在沙发上的电视迷”，这可不是一个褒义词。因此，如果你在乎面子，还是离开沙发去慢走、跑步或者骑自行车吧，至少每周一次。

在每顿正餐之间吃点小零食其实是件好事。不过，应将蛋糕和糖果除外，这些零食可以偶尔当作奖励食品，不能总吃。现在有很多健康的零食，比如坚果，它们包含能量所需的蛋白质，就像营养棒一样。很多人都改变了自己的饮食习惯，开始食用蔬菜、水果、酸奶，而不再去吃垃圾食品。

现在有成百上千种减肥的食物可供挑选，医疗机构、医生、母亲或者朋友都可以为你提供可靠的建议。几乎每个人都曾有过一次、两次甚至三次节食经历。很多减肥公司在售卖食物的同时还配以节食建议［比如慧俪轻体（Weight Watchers）、珍妮·克莱格（Jenny Craig）、营养系统（Nutrisystem）］。关于节食也形成了一系列理论（例如做一个素食主义者的好处、学习著名的低碳水化合物式的“斯卡斯戴尔减肥法”、阿特金斯健康饮食法、南滩减肥法以及有利于心脏健康的地中海式饮食法）。还有的人相信速成节食法，对排毒餐着迷不已。就连赛百味快餐也在为赛百味式节食法做广告。人人都有自己的节食方式。

因为每一种节食法都有适合它的人群，所以我认为最好的节食法是适度节食。如果你决定节食——无论使用哪种节食法——那么就一定可以减轻体重，要相信“有志者，事竟成”。说服自己开始节食是减肥的第一步，如果你真的想减肥，那么无论选择何种节食方式都会起作用，只要比平时少吃一些就行。你可以放弃甜点，然后把它命名为“无甜点式节食法”，或者仅仅是把苏打水换成白开水。你也可以

吃的和现在一样多，不过每天都要多加锻炼，我们可以称之为“锻炼式纤体法”。

如果你下定决心让自己幸福，那么同样可以下定决心去减肥。要相信自己选择的节食法。不过，身体有问题的朋友要注意，如果医生为你开出了特定的节食法，请务必遵从医嘱。

任何事过了量都不好，上瘾往往是产生问题的根源。吸烟和饮用含有酒精的饮料是现在社会中威胁健康的两大问题。吸烟10分钟，寿命就会减少10分钟，人们明白这个道理却还无法戒烟，就是因为对烟草上瘾。我身边就有死于肺癌的人，虽然他们在生命走向尽头的前几年就已经戒烟，但看着烟草夺走人的生命仍是一件可怕的事。后来又出现了电子烟，情况似乎有所改善，但电子烟是否会像香烟一样让人上瘾、对人体有害仍然是个未知数。在公共场所、建筑物或者酒吧内吸烟的做法已经越来越少，现在如果人们被看见在公共场所吸烟会觉得尴尬不已。

由于酒驾引起的致命车祸越来越多，过度饮酒的行为也越来越引起人们的苛责。警察局开始在全国范围内使用酒精浓度测试法来执行酒后驾车法律。

不过与吸烟不同的是，饮酒在一些公司高层中备受推崇，在有些杂志和电影当中甚至还被美化了。烟草行业已经推出了过滤嘴香烟、清淡型香烟和电子香烟来降低烟草对健康的危害。若要减少酗酒人数，饮用酒领域也可以采取同样的做法，推出法律降低啤酒、葡萄酒和烈性酒中的酒精含量。我认为饮酒人士一定能感受到当中的差别。

你的基因显示了什么

想象这样一个场景，一位身穿正装的女士正在纽约中央车站候车，一位西装革履的男士拎着公文包走了过去，拍拍她的肩膀说道：“我要告诉你一些关于你的事，这些事连你本人也并不知情。下面这些话可以救你一命。”她对这位陌生男士的话讶异不已，于是回答说：“我可不信，不过我对你想说的话很感兴趣，请继续说下去。”这位男士继续说道：“仔细听好我说的话，这对你的幸福来说至关重要。我将对一些你从未考虑过的问题给出答案：

•1000年或者更久之前，你的祖先是什么？

•你是否预感以后会得癌症？

•对你而言哪种节食法最有效？

•你新陈代谢的速度如何，你对咖啡因反应如何？

•你对花生、面筋或乳制品一类的食物是否有不良反应？

•你是否预感以后会胆固醇过高或患糖尿病？

•你服用哪些药物有效而哪些无效？

•你的孩子是否会患有家族黑蒙性白痴病一类的遗传病症？

•在运动中你是否具有足够的耐力并且反应敏捷？

•家族中的孩子是否有秃顶的倾向？

•你体内是否有某种隐性疾病的基因？

•你是否属于患乳腺癌和高血压的高危人群？

•你是否属于患青光眼、哮喘或阿兹海默症的高危人群？

还要我继续说吗？”

这位女士打断了他，问道：“我不明白你为何要向一个素不相识的人问这种挑衅的问题，我凭什么回答你呢？”陌生人回复说：“回答这些问题可以救你的命。举例来说吧，安吉丽娜·朱莉（Angelina Jolie）、莎朗·奥斯本（Sharon Osborne）、凯西·贝茨（Kathy Bates）以及克里斯蒂娜·艾伯盖特（Christina Applegate）都知晓自己有患乳腺癌的倾向，所以决定接受双侧乳房切除手术。假设你正在做心脏手术，也许你会想知道哪些药对自己更有效，而哪些药效果欠佳。”

女士说道：“好吧，我相信你刚才说的话，难道这是一种巫术？如何才能获得这些宝贵的信息？大概要多久才能得到答案？”

陌生人笑着说：“这可不是巫术，而是包括人类基因组在内的最新医疗技术。”他继续解释道：“我是一位在遗传学研究领域工作的医生。食品药品监督管理局已经给私人基因测试制定了医疗编码，这样你的医疗保险就能报销各种各样的测试。两周内就可以将长达100页的基因组成详细结果打印出来给你。”

女士被说服了，随即向医生咨询如何才能看见自己的基因组成。医生回答说：“你只需往试管里吐一口唾沫，分析唾液当中的DNA后就可以了解所有关于你的信息了。”

人类基因组当中含有两万个独一无二的基因，周边环境和吃的食物都可能影响基因的工作效果，所以关于私人基因研究的结果也不尽相同。人们通常不会为减肥专门开一份处方，基因分析也一样。美国食品药品监督管理局于2015年2月22日允许针对某一具体疾病而做基因测试，这是一个重大突破。

有些人并不想知道自己的测试结果，但绝大多数人都对诊断过程抱有浓厚兴趣，该过程可以显示是否可能患上某种疾病，比如肥胖和癌症，以便提前采取防御性措施。然后根据结果选择相应的预防手段，比如增加检查次数、改变饮食习惯、生活方式或者接受外科手术等。这些知识可以启发疗养院或收容所等长期护理机构研究更好的护理方法，也能为它们带来更多收入。

如果孩子的快速收缩肌肉纤维比较多，也许他们更适合做运动员，可以让他们去打网球、棒球或者参加短跑赛；如果他们体内的慢速收缩肌肉纤维比较多，也许他们适合参加游泳、长跑等持续性较久的体育项目。

如果一个人正在接受心脏手术，那么提前知晓哪些药物对他更有疗效非常重要。如果一个人打算节食减肥，那么了解哪种节食法与自己的基因组成更匹配会更容易减轻体重。如果一个人体内含有某种疾病的隐性基因，那么提前为配偶做一次基因测试来检测对方体内是否含有相同的基因不失为一种明智的做法，因为据统计数据显示，孩子患病的概率是父母的1/4。这只是个开始，私人基因组学正以爆炸性的速度飞速发展。谁能想到几年后通过DNA分析，我们又能从自己身上获得什么样的新知识呢？

不久前，我决定给我的家人做一次基因测试，其中包括我的三个儿女及其配偶，还有孙子和孙女，他们都迫不及待地想知道自己的基因组成是什么样。他们对自己从父母和祖父母身上分别遗传了何种特质饶有兴致。实验两周之后，唾液样品就寄回了家里，我们可以在互联网上查看测试结果。我的后代从我这里遗传了血色沉着病的隐性基因，这是一种严重的皮肤病，会使人体吸收过量的铁元素最终导致死亡。幸运的是，只有父母双方都带有这种不好的基因时才可能遗传给孩子。

这些年来，我所接受的血液测试无一例外地显示我的HDL（高密度脂蛋白）比较低，HDL是对人体有利的胆固醇。我的HDL一直在30多，而正常水平应该是50以上。基因结果显示我体内含有维持HDL低水平的基因，这就是症结所在。幸运的是，我体内也含有维持LDL（低密度脂蛋白）低水平的基因，LDL是对人体有害的胆固醇，所以我的总体胆固醇水平处于正常状态。我体内的快速收缩肌肉纤维数量较多，所以我属于优秀运动员。我的新陈代谢比较慢，所以容易发胖。与我的基因相匹配的节食法是吃脂肪含量低的食物，所以我比较适合吃这类食物。

家里每个人都了解了自己的遗传基因，也了解了如何采取行动化解并对抗那些不好的遗传特质。这些基因测试都由路径基因公司（Pathway Genomics）完成，这是一家位于加利福尼亚的公司，他们的CLIA（化学发光免疫测定）实验室已经获得政府批准。因为我的家人已经从这次分析中收获了不少有益信息，所以我决定为这家公司投资。本书第四部分会继续探讨一些成功的投资案例。

现在，医疗技术的方方面面都在迅速提高，但在几十年内，人类恐怕无福享受这些先进的技术。25年前人类基因组排序计划就如火如荼地展开了，但目前它对人类的影响还处在初期水平。基因突变就是该领域中的一部分，如果出生后体内带有变异基因，那么就有可能患上任意一种疾病。举例来说，镰状细胞贫血就是基因点突变的结果，这只是因为基因中的核苷酸在血红蛋白中发生了微变。纠正基因突变可以免去很多病痛的折磨，但在纠正过程中可能会对周边基因或病状基因造成一定的破坏。

20世纪80年代末开始的一项实验表明我们可能会与大量的疾病做斗争，该实验简称为CRISPR（全称是Clustered Regularly Interspaced Short Palindromic Repeats）。荷兰Hubrecht研究所的研究人员表示，在CRISPR的帮助下，他们可以修复引起囊性纤维化的

基因突变。现在，一些国家已经成立了运用CRISPR技术的公司。CRISPR技术比基因修正领域目前正在使用的技术手段更快、更好。对于一些疾病，CRISPR可以提取人体内的造血干细胞并进行变更和替换。在未来10年内，CRISPR这样的技术也许还不会介入人类生活，但它的确是现代医学当中的一大亮点。

每个人都应该有兴趣详细了解这个时代医疗进展的最新情况，这一点很重要，此外，还要乐观地相信我们的健康状况一定会得到保障。

第三部分　更聪明

人类历史越来越成为一种教育和灾难的竞争。

——赫伯特・乔治・威尔斯

如果当初哥伦布也有咨询委员会，也许他还是会回到码头上。

——大法官亚瑟・戈德伯格

诺亚建方舟时还没下雨呢。

——霍华德・拉夫

顿悟

我小时候总想读尽所有运动、冒险、传记、经典著作、哲学、漫画和卡通类的书籍，我深知若要实现这个愿望就必须读得更快，还要学一点记忆术，这样才能牢记读过的内容。我还想学习心算，这样就可以比那些使用计算尺或计算器的同学算得更快，所以又读了教授心算的书籍。我的生活因此而变得更简单、更丰富了。

美国人其实没那么聪明

人类自打出生起智力就被限定在了某一水平，周边环境和教育对其影响有限。从很大程度上来说，你出生时大脑什么样，长大以后大脑还是什么样。变聪明和提高智力是两回事，那些智商很高的人也许和那些智商很低的人一样愚蠢——无论在工作、家庭生活还是日常活动中都是如此。人们无法改变自己的智力，但却可以通过教育、学习以及所取以下合理的建议变得更聪明。

出生于富贵之家的孩子常常会耗尽家财，因为成长环境使他们变笨了。贾斯汀·比伯（Justin Bieber）、麦莉·赛勒斯（Miley Cyrus）、艾米·怀恩豪斯（Amy Winehouse）、林赛·罗韩（Lindsay Lohan）以及布兰妮·斯皮尔斯（Britney Spears）都是很有天赋的歌手，但也都因为无法遵守正常的社会准则使自己的人生偏离了正常轨迹。与此同时，聪明一些或天赋一般的歌手却开创了无忧无虑、演艺生涯持久的成功人生。其他领域里也有相似的情况，比如金融、工业、政治或商业领域。如果智力能够统治世界，那就不会有国王了；管理金钱的人和风险投资商也许清一色全是博士；最成功的政治家没准儿在大学时也是班里的佼佼者。

有很多人突破了教育水平的限制获得了更好的成就，富兰克林·皮尔斯上大学时是班里最后一名，后来却成为美国总统。约翰·麦凯恩在海军军官学校念书时成绩在班里几乎总是垫底，后来却成为一位战争英雄、参议员和美国总统候选人。乔治·阿姆斯壮·卡斯特将军在西点军校上学时在班里也是倒数，后来却因“卡斯特的最后一战”（Custer’s last stand）而成名，并成为一位受人尊敬的将军和战争英雄。比尔·盖茨从哈佛大学辍学后通过创建微软公司而成为业界

偶像。乔治·华盛顿·卡弗从未接受过正统教育，却成为出色的科学家、作家，还因为种植优良的棉花和花生而成为著名的农场主，最终从辛普森学院获得荣誉博士学位。本章写作的目的就是为了让大家忽略智力，相信自己能变得更聪明。

要想成功，“重要的不是你知道什么，而是你认识谁”是100年前一句广为人知的俗语。我想做一个小小的调整，把它改为：要想成功，“重要的不是你知道什么，而是了解你不知道什么”。

很多人不知道自己可以变得多么幸福、健康、聪明和富有，他们不知道自己可以学习如何阅读得更快、记得更清楚、心算数学题，也不知道自己可以学习新的技能、加入合唱队、找到更好的工作，不知道还有那么多激动人心的未知机会等着自己。创业者、科学家、工程师、生物学家已经通过探索自己不知道的事物为人类打开了通往新世界的大门。你可以凭借自己的努力，运用自己的方式去创新、探索新世界、拥有自己的原创想法、潜心挖掘自己不知道的那些事，千万不要满足于已有的知识而止步不前。

如果你并不满足于已有的知识并继续探索，说不定会有重大发现。很多研究表明音乐训练可以提高儿童的智商，如果连音乐训练都可以让儿童变得更聪明，还有什么能阻止你开放思维拥抱新创意和新想法的呢？希望这本书能鼓励你去积极学习新技巧，从而拥有更健康的生活方式，也许你还能改善我们的生活环境。

若要建造房子，最重要的一步就是打下坚实的地基；若要发表演说，演讲的主题必须从经验和研究中提炼而来；若要组建一支精锐部队，首先应该做的就是艰苦训练。要想变得更聪明，教育必不可少，但没必要非得在全日制高中课堂、职业院校或者学院里接受教育。那些极端贫困、住在贫民窟里的人也能通过学习如何在恶劣环境中生存下来而变得更加聪明，这就叫“街头智慧”。如果想要每次努力都有所收获，或许街头智慧比智力更重要。

接受良好教育的基础就是拥有阅读的能力。如今，由于高速数据和视频传递技术的出现，阅读的地位已不如几十年前那般重要。现在，那些阅读能力较差的人依旧可以通过看电视和视频来学习知识。不过，阅读是变聪明的关键因素，不仅仅是读书、看报、浏览杂志，还包括阅读组装家具的说明书、汽车使用说明书等材料。

教育系统是美国的骄傲，很多国家为学生投入的教育支出都比美国少，但很多国际研究表明，美国教育的世界排名却远远落后于那些教育投入低于美国的国家。《学校图书馆期刊》（*School Library Journal*）2011年的一份研究结果表示，美国学生的数学能力在全世界排第32名，阅读能力则排第17名。《世界概况》（*World Fact Book*）杂志报道称美国每年在教育方面的财政支出约为8100亿美元，即每年每个学龄儿童7743美元；排名第二的英国每年的教育支出是人均5834美元；俄罗斯和巴西则分列第11位和12位，约为人均1750美元；而中国的人均教育支出更少。人人都认为美国是世界排名第一的大国，所以美国应在教育方面给予更多财政支持。但我认为我们应该更精打细算一些。让人懊恼的是，即便排除了种族和经济因素，这种竞赛依然在继续。

17世纪，第一间校舍出现在美国，自从那时起，关于改善教育质量的呼声就不绝于耳。美国教育系统已从冠军的宝座上跌落，由于教育系统实在有太多缺陷，只有一小部分家长对孩子的教育感到满意。虽然踌躇满志，但联邦、州立和当地政府依然无法逆转美国在国际教育中排名下跌的趋势。即便如此，美国的大学依然是全世界人民追求教育质量的理想胜地，人们为了继续前进也必须进入有声誉的大学求学，因为美国是世界上最有实力的国家。

反驳美国儿童学习能力不如他国的一个常见说法是美国儿童比外国的儿童更有创造力。毕竟，美国的技术、创新和专利数量在全世界都首屈一指。但其他国家，尤其是中国和印度正在竭力赶超美国，它

们的GNP（国民生产总值）几乎是美国的三倍。据说，20世纪由美国主导，19世纪由英国主导，18世纪由欧洲主导。现在，一些有力证据表明21世纪将由美国之外的国家主导——说不定是中国。

2014年的一份报道称，美国国家科学委员会曾警告称美国正逐渐失去在科学和技术领域的霸主地位。在过去10年，美国在全球科研支出中所占的比重已经从37%降至30%，而报道来源国澳大利亚的占比则从25%增至34%。值得注意的是，中国的全球份额在同一时期从2%增长到15%。面对这样的事实，我有以下一些建议来改善美国的教育系统。

现阶段小学教育的基础主要是三个R，即以下三个英文单词简化发音后的首字母：阅读（readin’）、写作（rightin’）和算术（‘rithmatic），这三方面需要做出重大变革。首先，应该加入记忆术学习帮助学生延长记忆、开拓思维；其次，应重视阅读和计算速度；再次，应用学生感兴趣的新方法教授数学。如果使用正确的教学方法，数学也可以变得很有趣。许多学生——尤其是小姑娘，对数学总有一种畏惧心理，而如果采用正确的教学方法就可以消除这种心理。我曾经学习过快速阅读、速算和记忆术，这对我的学习、生意和日常生活产生了不可估量的影响。

其实不是美国的孩子变笨了，而是外国的小孩儿变得越来越聪明。美国的教育系统未能与其他国家齐头前进，并非因为缺乏财政支持，所以一味加大资金投入的做法于事无补。正如伟大的非洲裔棒球投手萨奇·佩吉（Satchel Paige）所说：“不要回头看，也许别人正试着赶超你。”

如今，无论个人还是大型企业都开展了一些项目来改善美国的教育系统。最近，英特尔宣布将投资3亿美元来赞助K-12（从幼儿园到高中毕业的儿童教育）及大学的STEM教育，STEM代表科学（Science）、技术（Technology）、工程（Engineering）、数学（Mathematics）。此举有助于打造儿童中的超级明星，实现他们在科

学和技术生涯中的人生目标。我认为应该号召更多的公司加入进来，帮助打破美国的教育系统僵局。

我一直都很幸福的原因之一是从不积压工作。每天收到文件的第一时间就开始阅读，无论是报纸、杂志、商业计划、电子邮件、目录还是诉讼案情摘要。不积压工作就不会有压力，所以我才能够每天都幸福满满。

本书提供了最好、最简单的方法让读者学习提高阅读速度和计算技巧，大家还可以把这些技巧教给子孙后代，这些就是变聪明的最基本方法。

变聪明的关键

怎样弥补教育方面投入与产出之间的差异？我给出的答案非常简单，可以总结为：教会学生们快速思维。让我用自己的亲身体验解释一下吧，我的阅读速度一直很快，因此得以成为一名好学生。

55年前的一天，我参加了一堂叫作伊夫琳·伍德动态阅读的课程。上课第一天，全班40名学生就接受了阅读速度和理解能力的测试。我不记得自己上课之前的具体速度是多少，差不多是每分钟500字。但我仍记得当时在做阅读测试时，我在理解部分的得分是最高的。课程结束后，我的阅读速度达到每分钟4000字，而理解能力仍然是班里最好的。这里需要说明一下：阅读报纸和书籍时我不会以每分钟4000字的速度阅读，而在阅读篇幅较长的故事时则会快速阅读。我是一个好胜的人，所以只要参加测试就一定能够拔得头筹。

有一阵子我的阅读速度特别快，在书页上来回移动食指，一目十行，一会儿就可以读完好几页，我运用的正是伊夫琳·伍德动态阅读法：先横着读三行，然后沿对角线方向读5行，最后从书页中间径直往下读。这节课对我来说至关重要，它让我学会了快速阅读和理解书面材料，速度快得出乎意料。

更重要的是，通过这次课程，我认识到自己不仅可以提高阅读速度，还可以让大脑更好地运转起来。上大学时，如果需要参加两场期末考试，一场在早上9点，另一场在上午11点，我可以只提前一小时就复习完第一场考试的书籍，第二场也一样。再强调一次，我并非总是以每分钟4000字的速度阅读，只在必要时才这么做。

举例来说，我在办公室上班时，如果必须在15分钟后外出办事，那我会在走之前读一读《华尔街日报》，但这时的阅读速度就不会像吃早餐或者阅读诗集、科学类书籍时那样快。

最近，我的一位律师注意到我读诉讼案情摘要的速度非常快。他说他大约每分钟读200字，然后问我的阅读速度为何这么快。我的第一反应是我可能会为他的阅读速度花冤枉钱，但随即向他解释了我的理论：学龄儿童会以适宜他们的速度阅读。道琼斯的安吉拉·陈（Angela Chen）称7岁儿童的阅读速度是每分钟80字，六年级学生为每分钟185字，本科毕业生为每分钟250字。无论现在阅读速度是快是慢，都可以通过学习来提高。

教师们明知孩子们的阅读速度各不相同却无动于衷，而且教育系统似乎没有给予孩子足够的信任。孩子在学习跑步之前都得先学会走路，如果达到一定的体能标准，也许他（她）就可以加入田径队，如果再多加训练，也许还能去参加奥林匹克竞赛。同理，也可以在阅读能力的培养上采取相同的模式，当然，有时孩子们的大脑比较懒惰，需要适当施压才能激发潜力。

有的孩子一分钟只能阅读200字，而有的孩子却能以2-3倍的速度阅读，面对这样的事实我们不能视而不见，应积极采取行动，就像跑步训练一样，每个人都可以学着提高阅读速度。电脑诞生后，人们可以通过在屏幕上逐步加快光标的移动速度来刺激孩子们提高阅读速度。为何伊夫琳·伍德动态阅读课程可以通过短短几小时的训练就大大提高学员的阅读速度？实际上，其他学校和在线培训项目也可以做到这一点。

阅读和其他很多事一样，速度慢就会耗费更多金钱。很多水管工或电工的工作速度之所以慢，就是因为缺乏技巧，有些问题明明只需一小时就能解决，却偏要耗上两个钟头，而为此埋单的人却是你。律师和会计也一样，所有以小时为单位进行收费的服务项目都是如此。

没有人喜欢在电影院、银行或坐飞机时排队等候。各行各业都已经贡献了很多聪明才智和手段力求减少人们的等待时间，比如增加服务窗口、使用先进的电子购票系统、航空公司允许残疾人士提前登机等。是不是可以考虑提高大家的阅读速度？因为它更加重要。让我们努力提高自己的阅读速度吧，尤其是儿童。

你见没见过有的人在拥挤的火车或地铁上读报纸？也许有的人要花很长时间才能读完一页，而阅读速度快的人仅用自己的大拇指和食指夹住报纸的顶端就随时准备好翻到下一页。这样一个小小的举动就可以让人们的阅读速度提高10%甚至更多。

阅读速度快的人可以在一天或一周之内就读完一本书，这样就没必要花费一整个月的时间。这些人也许比阅读速度慢的人更聪明，因为他们获取的信息更多。应积极鼓励成年人和儿童参加提高阅读速度的网络课程，这对学生和白领一族都大有裨益。在美国，解决阅读和算术能力在国际排名中靠后的办法就是加大财政支持，但钱根本无法解决这个问题。真正的办法不是花钱，而是改善现有的教育系统。当然，还有许多困难需要我们克服——满足于现状、不愿意解决新问题、不能解雇能力较差的教师等。

除了全日制高中和大学课程之外，我还参加了各种各样的校外课程。仅从夜校的每节课当中就能学到很多知识，尤其是学习不动产、保险、会计和金融等行业的课程，这样不是很好吗？与全日制学校每门课要上好几天、好几周甚至好几个月不同，在夜校每门课只需上几个小时即可。

那些报班学习了自动修复、古典乐赏析等课程的朋友们如今在这些领域里可谓知识渊博。与其整天待在家里抱怨自己无法享受生活、找不到工作，越来越多的人选择从沙发上站起来，报一两个课外班或者进行在线学习。接受全日制教育固然重要，但如果你想变得更聪

明，还是要去课外班学习额外的知识，以此来收获乐趣和知识，为未来的事业发展做准备。

提高阅读速度是一件多么快乐的事啊！它能让你更聪明、更轻松，让你有更多空闲时间，还能促进事业发展。人们面临的普遍问题就是有一大堆书连碰都没碰过。有的人习惯把文章或书籍保存下来留着以后读，可是堆着不读就等于给自己制造压力，要么把这些东西扔了，要么就好好学习如何提高阅读速度。

一位华尔街的证券分析师可能需要同时关注多家公司，同样，一位风险投资家可能同时给30家公司进行投资，我每天都会从各种各样的公司和公关公司收到财务报告、材料更新或者提案。此外，为了与技术领域保持同步，我还需要阅读大量的技术、财经类杂志。再加上额外的诉讼案件，我还要阅读长达几百页的文件证据和证词。

在财经领域，《华尔街日报》和《纽约时报》是必读刊物。如果稍有拖沓，我的桌子和文件柜里就会堆满各种各样的纸张，所以只要一收到材料我就抓紧时间阅读，就算上百封电子邮件也照读不误。与此同时，我还有充足的时间陪伴家人，每个周日一起打垒球，一个月一起读几本好书。不积压工作就意味着减少压力。我不是吹牛，分享这些的目的是让大家相信，提高阅读速度的确可以改变自己的生活。通过阅读、聆听或看电视来获取信息是生活的重要组成部分，提高阅读速度不仅仅是因为你必须这么做，而且因为你能够做到这一点。

我们生活在快速发展的世界里，飞机飞得更快、普通列车升级为高铁、汽车速度更快、高速路提高最低限速、信息流通的速度要比字母通过高速宽带进行数据通信的速度快几千倍。既然使用谷歌、微软、雅虎这样的搜索引擎就可以瞬间得到各种信息，谁还需要百科全书呢？人类十分享受技术发展带来的硕果，但人类的智力却未能赶上人类思维所具有的能力。我们需要回归本源——提高阅读速度、计算速度和记忆力，这样才能维持人类在世界上的统治地位。

如今有很多公司将快速阅读变成可以装进移动设备和电脑里的应用程序，很多社区也仍然提供伊夫琳·伍德动态阅读之类的面授速读课程。Iris Reading公司也有专门针对提高阅读速度的面授课程。很多城市的夜校和学院也提供速读课程，每一类课程都会教授快速阅读的独特方法。速读的技巧包括略读的同时获取想法、概念或者一组关键词。有些应用程序免费提供速读课程，还有一些按照分钟、月份或课时数量收取一定的费用。

以下是一些提供在线速读课程及（或）阅读应用程序的公司名称，我按照首字母的顺序排列出来，因为每位读者的需求不同，所以在这里我不再做专门介绍。

Fastreaders

Iris Reading有限责任公司

Outread（提供iOS版应用程序）

Plympton有限公司

Rev It Up Reading

Rocket Reader

Speed Reader X

Speed Reading Online

Spritz Tecnology有限公司

Spreeder.com（一个由7-Speed-Reading开设的提供免费服务的网站）

到本书出版时，这些应用程序也许会有一定变化，可能其他公司也会开发类似的程序。随着人们对移动设备需求的改变，人类的阅读习惯也在改变。四处奔走的人会在短时间内一口气阅读大量内容，一些公司也针对这类人研发了相关技术来迎合他们的需求。不过，唯一的危险是太过于“经典荟萃”式的阅读方法不像传统阅读方法那么有效、详尽。也许有时你想慢下来（比如读诗歌的时候），但至少你可以选择一种适宜的阅读技巧。

大量阅读有助于提高写作能力

写作技巧是一种主观能力，现在还无法对这种能力进行测量。写一篇小说需要具有丰富的想象力，技术性写作能力源自渊博的知识，而整体写作能力则源自大量阅读。以前，孩子们一生下来就会阅读，而如今，也许孩子们一生下来就会打游戏，能够通过移动设备上实时发送消息的应用程序与他人交流。

近年来，报纸的发行量锐减，很多书店也不再营业，但阅读却没有因此而消失。越来越多的人开始使用电脑、iPad或者电子阅读器一类的移动设备来阅读。孩子和成年人仍然保持着记日记的习惯。数字消息开始在Facebook、推特一类的社交网站上迅速增长。在21世纪，人们的阅读方式虽然改变了，但印刷文字依然在数字通信的冲击中幸存了下来。

虽然现在纸质书籍不敌电子书，但如今出版的书籍数量依然是历史之最。虽然以传统方式出版的图书数量锐减，但个人出版却在不断发展，因此，出版行业正呈X型发展。阅读和写作都没有销声匿迹，但变革仍然冲击着出版行业。

良好的写作能力也会销声匿迹吗？写在私人笔记本上的可爱手写体文字会被满是缩写和漂亮表情包的即时通信取代吗？收到“ILY”这样的缩写还会像当初收到“I Love You”（我爱你）一样让你心跳加快吗？

从4岁那年起，我就成为一个贪婪的阅读者。我热衷于漫画、体育报道以及从公共图书馆借来的一切书籍。中学时我读的是技术类学

校，大学时学习科学和工程专业，研究生时学习财经类专业。我从未学过文科课程，所以也没学过语法。不过因为大量阅读，我还是形成了良好的写作能力。

当年我为华尔街上一半的顶尖投资银行公司撰写过数千份调查报告。编辑们十分认可我的写作能力，我交上去的报告他们一个字也不用改。其他一些卓越的证券分析师也许也很聪明，但编辑却得对他们上交的报告大改特改。我曾为顶尖的出版机构写过很多论文，虽然我对过去分词和动名词一无所知，但编辑却无须对我的论文做出任何修改，因为我已经从阅读中学会了如何写作。

我建议父母和祖父母给孩子买一些阅读书籍来陶冶情操。起初，孩子们读书只是为了好玩儿，上学之后，他们会学习优美的文学作品，这就不再是单纯的好玩儿，而是为了赏析杰出的写作手法。阅读是培养良好写作能力的必经之路。毕竟，阅读充满了乐趣，它既有教育意义也能催人前进。让孩子们用手持设备玩游戏并无不妥，但让孩子们用它来阅读就不太合适了。也许电子阅读器是给孩子的最好礼物，因为这能鼓励他多多读书。

很多学校都鼓励孩子们写随笔。这种做法的初衷是好的，但写作能力也可以在家培养。孩子们肯定给你写过欢迎卡片、感谢卡片，或者给他们的表亲、朋友、兄弟姐妹们写过信。可以告诉他们说，如果想从你这儿得到什么，就必须得给你写一封措辞优美的信。拼写错误的现象在年轻人身上屡见不鲜，但只有写出来才能让他们更好地学习单词拼写。

孩子大一点之后可以让他们投稿给当地的报纸，就算永远都不会发表也没关系。很多孩子都乐于写作，但他们需要鼓励，而且需要一些灵感。写作是一件有趣的事，在写求职简历时写作也是一件必需的事。应该教导孩子他们所享受的一切——音乐、卡通片、电视节目、

书籍和杂志——都是由那些把爱好变成事业的人写出来的，也许这样可以鼓励孩子们去为他人的享受而动笔写作。

写作和棒球，这二者怎么能混为一谈？让我来解释一下吧。和我一起参加棒球比赛的年轻人没什么棒球联赛的经验，他热爱比赛，但仍有需要学习的地方。如果这个年轻人打三垒，我会建议他不要盯着棒球，而要看着第三个守垒员。面对不同的击球手时他应该站哪儿？如何接替外场手掷球？如何将跑步者触杀出局？怎样开始双杀？这和写作的道理是一样的：细节很重要。

成年人和儿童都可以把读书当作一种享受，但他们会分析句式结构、连词和符号的用法吗？立志成为作家的人应练习写特殊句式，还要练习写富有吸引力、励志又通俗易懂的段落。选用自己得心应手的写作方式，学着用好描述性的形容词和副词。试着让孩子向你完整地描述一个人，包括穿着、态度、精神面貌、姿势和性格特征。这些做法都有助于培养你的写作能力。

写作能力中更重要的元素就是灵感。就我的经验来看，学校论文无非就是从一本书里抄几个句子，再从另外几本书里抄几个短语，而且也不看重写作风格。

现在有很多优秀的专业人士在写作培训课程中授课，他们在如何创作小说、电影剧本、非小说类作品等题材当中有丰富的经验，那些想以写作为生的人可以考虑参加这类课程。此外，专门针对成人的写作培训课程也比比皆是。那些最优秀的作者为了让自己的写作技巧更精湛，还一直孜孜不倦地阅读同龄人的作品。

幸运的是，现在很多大学也会在网络上提供免费或收费课程。如果有把握，也许你可以为当地报纸写写文章，甚至可以下决心成为一名记者。

写作的形式多种多样，但无论采用何种方式，它都是在社交生活和生意当中获得成功的关键因素。从社交层面来看，写一封措辞优美的感谢信可以为你赢得他人的尊重。能够写出有趣散文的学生得分也相对高一些，文笔优美的论文更是大学学习生活中必不可少的。技术性写作需要具备某一领域的专业性知识。如果你很有名或想出名，在Facebook或推特上发布状态就可以获得数百万的阅读量。似乎人人都想写一部伟大的小说，但只有真正具有写作能力的人才能成功。

表达想法及展示你在某一领域专业知识的有效途径之一就是写博客。博客是一个可以表达个人观点的网站，其他对此感兴趣的人可以点击浏览。人们可以经常更新自己的博客，专家可以就体育运动、烹饪、政治、美妆及财经等领域发表自己的看法。有很多颇受欢迎的博主还因此开创了自己的事业。博客可以供人们免费使用或有一个月的免费试用时间。从很多方面来看，博客已经成为新一代“杂志文章”。现在也有很多提供简易化博客写作服务的应用程序及网站，比如谷歌旗下的Blogger。

随着写作能力和经验的不断累积，或许你想试着给大型杂志社投稿。家里和办公室每天都能收到各种各样的目录，这些目录或标新立异，或简单明了。电视上播放的广告也是人们撰写出来的；美国总统的正式演讲也由专门负责写演讲稿的人撰写，然后通过提词器播放出来；每一部情景喜剧、百老汇歌剧或者电影也都有编剧。

现在到处都是人们写的字，所以你最好学习如何为生意场合和社交场合撰写合适的文章。写作的过程始于阅读、学习语法和获得写作经验。儿童在两三岁的时候开始学习口语，同样也应在幼年时期开始学习阅读和写字，这一点毋庸置疑。在过去3000年当中，世界上最伟大的哲学家也是通过他们所记录的文字而闻名于世。《死海古卷》（*The Dead Sea Scrolls*）和《安妮日记》（*The Diary of Anne*

Frank）皆以文字形式被众人熟知，你的日记对家人而言也同样重要。总之，写作是一件重要且不朽的事。

怎样学会心算

如果你对数学没兴趣，那就跳过这一章吧。但如果略过此章不读，你将错过一些有趣而又简单的运算技巧。算术、数学、三角函数、几何学还有微积分这些词如同魔鬼一般盘踞在纯真的儿童和成年人的心里，使他们感到害怕。算术只是数学的一部分，使用计算器就可以解决这个问题。数学是一门包罗万象的学科，其中囊括了包括三角函数、几何学和微积分在内的各种烦琐符号和证明定理。工程学、科学和物理学都是以数学为基础的学科。

对大多数人来说，只需简单的数学知识就可以在生活和生意上大获成功。烹饪、购物、买卖、做出改变、出国旅游、在比赛中得分以及数据分析——这些都只需要简单的算术知识就能搞定。运动爱好者们总是需要面对各种数据：棒球的击球率、橄榄球的射程码数、篮球的团队统计数字等。那些上学时厌恶数学的人在关注自己喜欢的运动项目的数据时，也许就没那么讨厌数字了。所以，如果用实用而有趣的方法教授数学，那么大家就没必要再害怕这门学科。

有些学生喜爱烹饪，有些钟爱运动，还有一些对做生意感兴趣。把这些学生感兴趣的东西和数学联系起来，就可以有效地消除他们对数学的恐惧（也许这种恐惧是从父母那里遗传来的）。人们应该告诉孩子们，数学是一门乐趣横生的学科。应该等到孩子们深切认识到除法、分数和小数这些概念能带来的好处之后再展开教学。

比如，上学的孩子们是否知道棒球中的击球率和投球率是用小数和分数计算出来的？是否知道击球率是300用小数表示就是0.300（即300/1000），用分数表示就是3/10？是否知道父母做饭时使用的食谱

当中也包括精确的测量数据和温度，其实这也是数学？是否知道超市出售的食物当中的原料构成也是以计量形式呈列出来的？比如，如果列表中的第一行是糖分，那就表示该产品中的糖分含量最多。如果你买了一袋果仁，那就要看看哪种成分的含量最多，是花生还是葡萄干。

我在大学期间学习过最难的数学知识——微积分、微分方程，但从没有人告诉我在现实生活中如何运用这些知识。因此，时至今日，就算在应该使用微积分的场合我也不怎么用它。回顾往昔，我希望当时的教授能先告诉我微积分的具体用途，再教授相关知识。

之前，我探讨过变聪明的基本条件——阅读是变聪明的关键所在。而让数学变好的关键就是理解算术。学好算术就可以学好代数、几何和三角函数。大家可以通过本章学习心算的简单技巧，从而向朋友们展示自己有多聪明。你的大脑可以赶超计算机的计算速度，当然也能比使用纸和笔或者计算器快得多。

就像我之前说的，数学是一门有趣的学科。下面我就用几个包含数字9的简单案例来证明一下，因为9是一个神秘而又充满趣味的数字。面向自己竖起两只手掌，从左至右用每根手指分别代表1到10这10个数字。若要用9乘以一个一位数，就弯曲代表该数字的那根手指表示被乘数。比如，计算3×9，就弯曲第三根指头（左手的中指），这样可以看到弯曲的手指左边还剩2根手指，右边还剩7根手指，由此便得出答案是27。想要计算6×9，就弯曲第六根手指（右手的小拇指），由此得出答案是54：左手的五根手指代表5，右手弯曲手指右边的四根手指代表4。

另一个例子是问孩子最喜欢（或最不喜欢）的数字是什么。如果是7，就在计算器上算出63×12345679，答案一定是很多个7，这是怎么算出来的呢？12345679永远做乘数，注意，这里面没有8。被乘数的第一位刚好比孩子最喜欢的数字小1（也就是6），第二位数字与第一

位相加一定得9，所以第二位应该是3。再举个例子，如果想得到一组全是4的数字，就可以用36×12345679。

得到一连串完全相同的数字的方法是用任意一个三位数或者4位数除以9，由此得到的余数，即小数点后面的数字，将会是一组完全相同的数字。有时余数会是一连串0，比如用999除以9，这时计算器上不会显示余数，因为余数是0。这种做法同样适用于所有的5位数和8位数。那它对更大的数字是否同样适用呢？神奇的数字9还有哪些魔力呢？

现在找个人写下一个三位数，一边写一边让他告诉你这个数字是什么，然后让他用这个三位数除以9，不要向你透露余数是多少。如果对方告诉你的数字是521，在他用计算器算出答案之前，你可以先将这个三位数各位相加然后快速算出余数，一定全是8，因为5+2+1等于8。如果数字是658，将这个三位数相加后得19，把9删除后还剩1，所以用658除以9得出的余数一定全都是1。

还有另一个例子，在一张纸上写下数字0，然后把纸放在口袋里。让另一个人写下一个4位数，让对方以任意方式重新排列这个4位数，然后得出一个新的4位数。用这两个数中的大数减去小数，再用所得结果除以9。这时将口袋里的纸拿出来，告诉对方你已经预测到余数一定是0，计算出来的答案也一定是这样。

再找一个人按降序写下一个三位数，比如542、651或者871。然后把这组数字倒过来，用原先的数减去倒过来之后的数。比如，如果选中的数是542，那它倒过来之后就是245，然后用542减去245得297，然后再把297倒过来得到792。接下来，将297与792相加得1089。注意，这些数字都是被倒过来之后再进行加法运算，297和792中间都有一个9，而9前后的两个数字相加也得9。无论选择哪个三位数，最终结果一定都是1089，不信的话就随便找一个三位数算一算吧。

虽然关于神奇数字9的有趣之处还有很多，但我就不在这里一一介绍了。应该让孩子们认识到数学在日常生活中的趣味性和实用性，比如在商店买东西时对方给你找零钱，知道一点数学知识甚至还能帮你省钱。比如，一家6口来到比萨店想买一张比萨全家享用，这就是运用数学知识省钱的时候。菜单上显示，一张8英寸的比萨8美元，一张12英寸的比萨12美元，买哪种比萨更合适呢？运用公式A=πr2可以算出比萨的表面积。π是常数，约等于3.14，r代表半径——从比萨圆心到边缘的长度，为了简化计算，我们姑且让π约等于3。因此，一张8英寸的比萨半径约为8的一半，即4英寸。所以3×42等于48平方英寸；而12英寸的比萨面积约为3×62等于108平方英寸。大比萨的面积比小比萨的面积大一倍多。算得更精确一些，大比萨比小比萨大125%（用108减去48再除以48）。显然，多花一半的钱买大比萨更实惠。

一位叫作萨尔曼·可汗（Salman Khan）的数学家发明了一种天才的方式，让大一点的孩子和成年人能够更容易、有趣地学习数学。可汗先生创建了可汗学院，这是一个免费的在线教育平台，主要制作数学教学视频。短短一年时间内，可汗先生的网站就吸引了300多万人。他创造的系统风靡一时，美国的教育系统应积极采用这一系统，数学老师教学时也应借鉴可汗先生的方法。

除了可汗先生以外，市面上还有很多新型数学教材，可我们却还在使用和6年前一样的教材。多年以前，我曾读过一本叫作“特拉赫滕贝格基础数学速算体系”（*The Trachtenberg Speed System of Basic Mathematics*）的书，从那以后便爱上了数学类书籍。另一本让我受益匪浅的书是达瓦·巴蒂亚（Dhaval Bathia）的《印度吠陀数学一点通》（*Vedic Mathematics Made Easy*），这本书非常有趣。诸如此类的很多书都分享了快速计算和快乐学习数学的秘诀。如果孩子们愿意关注可汗学院的视频，愿意阅读适宜年龄段的算术书和数学书，那他们一定会成为数学天才。

学习几个简单的技巧就能让心算易如反掌。生活中的每一天我都在运用这些小技巧，尤其是做生意的时候。让我们先从用11乘以两位数的乘法运算开始吧。两位数乘法的一般计算步骤如下：

如何心算 11 与任一两位数的乘积

34	62	11	84
×11	×11	×11	×11
34	62	11	84
34	62	11	84
374	682	121	924

看看答案。前三个例子表明，要算出答案仅需把这个与11相乘的两位数相加，然后把相加结果放在两位数的中间。在第四个案例中，即最右边的竖式，两位数相加的结果大于10（即12），所以向前进一位（8进1得9）。无须过多解释，大家应该能够立刻明白11与任一两位数乘积的计算法则。

心算用11乘以一个三位数也很简单，请看下面的例子。

如何心算 11 与任一三位数的乘积

243	451	232	255	672
×11	×11	×11	×11	×11
243	451	232	255	672
243	451	232	255	672
2673	4961	2552	2805	7392

左边的三个例子在计算时无须进位，所以很容易心算。被乘数中最左侧的数字在答案中永远位于最左侧，被乘数中最右侧的数字在答案中永远位于最右侧，只有中间的两位数需要稍微动动脑筋。将被乘

数中最左侧的两位数相加，所得结果就是答案中的百位数；将被乘数中最右侧的两位数相加，所得结果就是答案中的十位数。右边的两个例子中，中间两位数的计算结果大于10，所以需要向左边进位。

心算乘法的乐趣既令人兴奋又能带来满足感。如果用12乘以一个数字，还可以继续使用11的乘法技巧，再把这两个数字计算结果相加即可。比如，11×23=253，而12×23就是用23加253，答案是276。

计算任意两个两位数乘积的简便方法是，用被乘数的十位数所代表的整数与乘数相乘，然后再用被乘数中剩下的那个个位数与乘数相乘，最后将计算结果相加即可。比如，用26×32，心算时可以用20×32得640，然后再用6×32得192，最后用640+192得832。

再比如，35×35或者55×55的乘法运算如下：

计算个位数为 5 的两位数的平方

```
   35          55
 ×35         ×55
 ----        ----
  175         275
 105         275
 ----        ----
 1225        3025
```

看看答案，你可以心算得出同样的答案，也可以使用计算器。我就是运用一个非常简单的技巧进行心算得出答案的。计算个位为5的两位数的平方时，答案的最后两位总是5的平方（即25），再用十位数加1乘以它本身就可以得出答案的前两位数。比如，第一个例子中十位数是3，那么就用3加1再乘以3得12，所以前两位数就是12，最终答案是1225。

再举个例子，有一次我用49×51，结果发现答案刚好比50×50（等于2500）少1。于是我便做了一个实验，结果发现48×52比50×50少4，而47×53则比50×50少9。就这样，我发现如果两个数字与它们的中间数差值的绝对值相同，那在计算这两个数字的乘积时，可以先算出平均数的平方，再用所得结果减去差值的平方即可。比如，30×30等于900，29×31比900少1，28×32比900少4，27×33比900少9，而26×34则比900少16（即884）。明白了吗？运算规则就是用平均数的平方减去差值的平方。

在计算与中间数差值相同的其他两位数的乘积时，也可以采用相同的运算技巧。57×53的结果比55×55的结果少4，我们已经计算过55×55的结果是3025，所以57×53的答案是3021。计算26×28稍微难一些，但大家肯定知道计算结果是比27×27少1。

现在，让我们探讨一下计算两个比较大的两位数乘积的简便算法，比如88×95=8360。我是如何立刻心算出来的呢？因为我用到了补数——两位数与100的差值。

$$\begin{array}{r} 88 \\ \times 95 \\ \hline 8\,360 \end{array} \begin{array}{l} (12\text{ 是补数}) \\ (5\text{ 是补数}) \\ \\ \end{array}$$

88的补数是12，95的补数是5。先计算答案的最后两位数，可以将这两个补数相乘，得到60；然后计算答案的前两位数，可以用原来两位数中的任何一个数字减去另一个数字的补数，即95－12得83。有趣的是，用另一个数字减前一个数字的补数也能得出同样的答案，88－5也等于83。这是多么有趣！如果掌握了一定的数学技巧，就能比那些使用计算器的人更快得出答案。我写的不是数学书，所以不再一一为大家介绍其他有关心算的技巧。让你的孩子也学习这些技巧吧，然后

你们比试一下谁算得更快，比如让孩子心算，你用计算器算，那一定非常有趣。

心算的方法有千千万万。由于我写的不是数学书，所以，如果你还想学习更多心算的技巧，不妨去图书馆读一读有关心算的书籍，也可以在书店或亚马逊网站购买此类书籍。

提高记忆力的诀窍

你能做到以下这几点吗？

- 更清晰地记住一些事；
- 无须列表就能完成20件事；
- 不看提示发表一篇演讲；
- 在考试中得“A”；
- 参加商业会议时能做到无所不知、有备而战；
- 无须写下来就能记住电话号码；
- 在餐厅只需听一次就能记住所有人点的食物。

这些我都能做到，甚至还能记得更多更好，因为我曾经学习过记忆术。只需稍加学习，再让经验强化自己的能力，那么每个人就都能和我一样，完全（或部分）做到上述那些事。

记忆术（记忆力的艺术）的潜在概念之一就是人们更愿意记住自己感兴趣的东西。因此，教师在授课之前应该先培养学生对本学科的兴趣，同时还要让这门课变得有趣一些。显然，男士和女士在逛街时对路边景致的记忆一定大相径庭，男士记住的也许是陈列运动商品的橱窗，而女士更容易记住那些售卖裙子的店铺。所以，在教授某一学科前培养兴趣至关重要。

有的人说自己记性不好，但却能清楚地记得30年前的体育赛事，甚至能清楚地追忆当时棒球比赛的场景；有的人依然记得多年前的经

济统计数据和成功的股票交易情况；有的人记得孩子的生日，孙子第一次学会走路的日子，或者掉第一颗乳牙的日子。其实每个人的记性都不差，我们还能让它变得更好。但是，教育体制却一直忽略了学习当中至关重要的一方面：记忆术。

教师授课，然后学生学习，但学生总是忘记自己学过的知识。记忆术的科学不仅仅是一些小技巧，重点在于帮助所有人——无论年轻还是年迈——记住自己学过的知识。记忆术包括专心、专注、开拓思维从而提高学习能力。一旦你打开了思维学习到新知识，你会惊喜地发现自己的思想有了巨大进步。实验室助理从导师那里学到了干细胞和病毒之类的概念，然后继续努力，最终获得诺贝尔奖，这是因为他们开放的思维一直在探索有趣的发现，一直在如饥似渴地汲取知识。

其实很多人并没意识到自己使用了记忆术。有一首帮人们记住一个月有多少天的小诗：

30天的有4月、6月、9月、11月；

31天是其他月；

唯一不同是2月；

闰年2月有29天。

因为精通记忆术，所以我能通过记住“4月、6月、9月、11月有30天”的缩略版来记住每个月的具体天数。记忆“挨饿治发烧，感冒勿饮食”这样的短句时，如果想两句都记住只会把二者搞混，索性就一句一句地记，比如只记前半句：挨饿治发烧。记住前半句之后，下次再有人问你感冒了怎么办，你就可以脱口而出：感冒勿饮食。你越想记得多，就越容易把它们记混。

记忆五大湖的小窍门是记住它们的首字母缩略词：HOMES，即Huron（休伦湖）、Ontario（安大略湖）、Michigan（密歇根湖）、Erie（伊利湖）和Superior（苏必利尔湖）。还有一些小窍门可以帮你记住语法规则，比如，除了在c之后，字母i应该放在e之前，但以下几个单词例外：either，seized，neither，weird和leisure；还有听上去发“a”音的单词，比如neighbor和weigh。这些记忆术都便于记忆，而且十分有用。

学习记忆术之后，学到的就不仅仅是几首小诗或者几个短句了。你将学会如何关注哪一个才是记忆术的基本宗旨。为了集中注意力，曾有人建议坐在一棵树下，除了数字4之外什么都别想，就这样静静地坐着思考半个钟头。

上大学时，我做每件事都能用到记忆术。我会用首字母缩略法来记忆描述美国内战爆发原因的6个关键短句，我还把促成公民权利法律的五大事件中的关键词编成了顺口溜。我会编很多这样的顺口溜，可能是一个短句或一句话，甚至看见一个词就能联想到一整篇文章。

记忆术的好处简直不胜枚举。几十年前，我读过布鲁诺·弗斯特（Bruno Furst）写的一本书，书名叫“不再忘事儿”（*Stop Forgetting*）。从他之后，记忆术开始流行起来，很多作者开始跟风研究记忆术，这些作品都值得一读。所有记忆术书籍都有一个共同点，就是教读者以任意顺序牢记100件物品，并能以任意顺序将它背诵出来。不用一小时就可以把这个技巧教给任何一个人，实际上不用10分钟就可以教会。

在学会如何以任意顺序牢记100件物品之前，我想先跟大家分享一下我孙子的学习经历。为了循序渐进，我先让他们以任意顺序牢记10件物品。

我一共有三个孙子，他们的年龄从8-11岁不等。有一天他们在我这儿过夜，早上醒来后一起到厨房吃早餐。我用图片向他们展示了厨房中的10件物品，然后要求他们以任意顺序记住这10件物品。这10件物品就是厨房里从左至右摆放的东西。我把10件物品的总列表放在左边，总列表顺序不变；然后把要求他们记住的10件物品放在右边，我会不停改变这10件物品的顺序。

我先让孩子们记住身边这10件物品的数字顺序。他们可以在测试时随意观察这些物品，先从放在角落的冰箱开始，然后按照顺时针的顺序开始观察。然后，我让他们记住右边列表中的10件物品。

总列表	要记住的物品
1. 电冰箱	树
2. 咖啡机	汽车
3. 微波炉	警察
4. 水槽	桌子
5. 窗户	书
6. 门	鞋
7. 炉子	玻璃
8. 杂物间	地毯
9. 碗柜	小鸟
10. 椅子	被子

每个孩子都能轻松地记住与厨房物品相关联的10件物品，这很简单。但真正的测试要等到第二天早上，看看到时他们能否以任意顺序记住这10件物品。

第二天一大早，三个孩子就来到厨房吃早餐，结果发现我还要继续让他们做测试。我问：“数字3代表什么？”看见微波炉以后，他们

几乎一起脱口而出："警察！"我问他们是如何把微波炉和警察的画面关联在一起的。三个孩子的关联方法各不相同，一个孩子想象警察站在微波炉里，一个想象警察想把微波炉拿走，还有一个想象警察站在微波炉上面。大家一定看明白了，毫无疑问，这三个孩子以任意顺序记住了这10件物品，而且对自己非常骄傲。

关联记忆法就像把两幅图片合成一张图一样简单，只要记住总列表里的物品，然后再记住与其各自对应的物品。在脑海中形成的关联画面越荒谬就越容易记住对应物品。总列表是以任意顺序牢记物品的关键，你可以用起居室或其他房间的物品做个实验。

现在，我们来看看怎样才能以任意顺序牢记100件物品。其实只要列出总列表，记住100样东西就像记住10件物品一样简单。以下就是具体做法，数字0至9分别用来表示辅音字母。

1."T"只需向下写一画，所以"t"或者"th"的发音对应1。

2."N"需要向下写两画，所以"n"对应2。

3."M"需要向下写三画，所以"m"对应3。

4."R"是单词"4"（即four）的最后一个字母，所以"r"对应4。

5."L"在罗马数字中代表"50"，所以"L"对应5。

6."J"就是反过来的"6"（即six），所以"j""ch""sh""tch"或"dg"对应6。

7."K"，如果看K的右半边，就像反过来的7，所以"k"或"hard c"对应7。

8.“F”，以画圆圈的方式用连写体写小写字母看上去就像数字“8”，所以“f” “v”或“ph”对应8。

9.“P”就像反过来的数字“9”，所以“p”或“b”对应9。

10.“Z”是单词“0”（即zero）的首字母，所以“z” “s”或“a soft c”对应数字0。

这10个声音的总列表只有辅音，不包括元音，现在，这10个声音代表100个单词，你必须在脑袋中为这些单词关联上生动的画面。要记住100件物品，只需记住这10个声音以及与之相应的数字即可。如果有人让你记住一百件物品（或更少），这张列表就能派上用场。比起大一些的数字，你将更频繁地用到1-20的数字关联，因为一般没必要一口气记住20多件物品。下图是一个缩略版列表：

1. T，Th
2. N
3. M
4. R
5. L
6. J，Ch
7. K，C
8. F，V
9. B，P
10. S，Z

> 快速测试：
>
> 7 代表什么？
>
> 17 代表什么？
>
> 25 代表什么？
>
> 33 代表什么？
>
> 62 代表什么？
>
> 71 代表什么？
>
> 99 代表什么？
>
> 答案见表 1

下一步就是按照总列表中已经构建的100个单词来创造并记忆对应的生动的图片。在这里，我提供了自己的单词图片列表，大家也可以使用适合自己的单词图片。下面的列表就是我以任意顺序记住100件物品的100个单词图片。顺便说一句，如果让你大声从1数到100，我可以用同样的速度把总列表中的100个单词大声说出来。

我的 100 个单词图片列表

1. 球座（Tee）
2. 诺亚（Noah）
3. 草堆（Mow）
4. 行（Row）
5. 花环（Lei）
6. 鸟（Jay）
7. 钥匙（Key）
8. 小费（Fee）
9. 蜜蜂（Bee）
10. 脚趾（Toes）
11. 小孩（Tot）
12. 罐头（Tin）
13. 驯服者（Tame）
14. 轮胎（Tire）
15. 泰尔（Tell）
16. 餐巾纸（Tissue）
17. 大头钉（Tack）
18. 太妃糖（Taffy）
19. 浴盆（Tub）
20. 鼻子（Nose）
21. 网（Net）
22. 霓虹灯（Neon）
23. 名字（Name）
24. 尼禄（Nero）
25. 指甲（Nail）
26. 壁龛（Niche）
27. 脖子（Neck）
28. 海军（Navy）
29. 打盹儿（Nap）
30. 块（Mass）
31. 垫子（Mat）
32. 矿藏（Mine）
33. 妈妈（Mom）
34. 母马（Mare）
35. 邮件（Mail）
36. 比赛（Match）

37. 话筒（Mike）
38. 毛皮袖套（Muff）
39. 暴徒（Mob）
40. 比赛（Race）
41. 老鼠（Rat）
42. 雨（Rain）
43. 朗姆酒（Rum）
44. 尾部（Rear）
45. 铁轨（Rail）
46. 皮疹（Rash）
47. 耙子（Rake）
48. 暗礁（Reef）
49. 绳子（Rope）
50. 虱子（Lice）
51. 签（Lot）
52. 小巷（Lane）
53. 织布机（Loom）
54. 巢穴（Lair）
55. 百合（Lily）
56. 鞭打（Lash）
57. 舔（Lick）
58. 树叶（Leaf）
59. 大腿（Lap）
60. 追逐（Chase）
61. 欺骗（Cheat）
62. 链子（Chain）
63. 钟声（Chime）
64. 椅子（Chair）
65. 红番椒（Chile）
66. 法官（Judge）
67. 支票（Check）
68. 首长（Chef）
69. 排骨（Chop）
70. 保温罩（Cozy）
71. 猫（Cat）
72. 手杖（Cane）
73. 梳子（Comb）
74. 车（Car）
75. 煤（Coal）
76. 现金（Cash）
77. 蛋糕（Cake）
78. 咳嗽（Cough）
79. 帽子（Cap）
80. 脸（Face）
81. 肥胖（Fat）
82. 风扇（Fan）
83. 烟（Fume）
84. 火（Fire）
85. 瀑布（Fall）
86. 鱼（Fish）
87. 毒牙（Fang）
88. 横笛（Fife）
89. 怀表（Fob）
90. 垒（Base）
91. 球棒（Bat）
92. 骨骼（Bone）
93. 炸弹（Bomb）
94. 酒吧（Bar）
95. 铃（Bell）
96. 灌木（Bush）
97. 自行车（Bike）
98. 浅黄色（Buff）
99. 婴儿（Babe）
100. 论文（Thesis）

一开始可以先记忆列表中的前10个单词图片，掌握这10个单词图片之后再记忆第十一至第十九，以此类推。一次记10个，直到能立刻回忆起所有从1到100的关联图片为止。

先用“7”来练习一下，你应迅速说出“钥匙”或其他在你脑海中与“7”相关的单词；再来试试“9”，你应该立刻说出“蜜蜂”或其他与之相关的单词。道理是这样：如果你想以任意顺序记住100件物品，并以任意顺序背诵出这100件物品，首先要立刻回忆起总列表中的对应图片。

注意，“T”是1、10和19所代表单词的首字母，也是21、31、41、51、61、71、81和91所代表单词的最后一个字母，同样，在总列表中“N”用来代表20-30之间的单词，是21-29所代表的单词的首字母。我用数字1到100关联的单词都在这张列表当中。1代表用来放置高尔夫球的球座。如果给我一张包括100件物品的清单，第一件物品是微波炉，我会联想有个微波炉放在球座上，而我正准备挥杆把它打走。2代表立于方舟之前的诺亚，他正在观察两两登上方舟的动物。不管数字2向我展示的物品是什么，我都会联想到自己正坐在马背上。

想象的画面越奇怪就越容易记住向你展示的物品。如果有人向我展示了100件事物，第13个是我老板，我会联想到老板对面站着一位手持高脚凳的驯狮员，因为13代表的单词图片是驯服者（驯狮员）。如果第15个物品是电视机，我会想象威廉·泰尔（William Tell）正在电视上朝某人的脑袋射箭。如果第18个物品是盘子，我会联想到太妃糖正要溢出厨房的餐盘、圆盘式卫星电视天线，或是脑海中其他一切物品。

刚开始学习记忆列表时，我总把0到9的声音列表揣在口袋里。后来，就把100个总单词列表放入口袋。我让办公室里的同事以任意顺序给我罗列出100件物品，然后随意抽问列表中的物品，我能在15分钟内

清晰地回忆出所有物品。他们都非常惊讶，也都笃信我有着惊人的记忆力，其实他们没意识到这只是一个系统。你们，我亲爱的读者，也可以像我一样学习这一套记忆系统并掌握记忆列表的用法。

如果你想以任意顺序牢牢记住1000件物品（有人不愿意吗？），那就再准备一份含有100个单词图片的列表与总列表相匹配。把两张分别包括100个单词图片的列表并排放置，这样就可以轻松记住1000件物品了。在第二张列表上，用数字00带表单词“调味汁”，然后依次为01至99对应单词。总列表上的数字1对应的是“球座”，所以第二张列表上的01可以对应“高尔夫球场”；总列表中的2对应的是“诺亚”，所以第二张列表上的02可以对应“船只”；总列表上的3对应的是“草堆”，所以第二张列表上的03可以对应“修剪工具”，以此类推。

假设真的有人给了你一张列有1000件物品的列表并让你记住，而列表上的1302是“薄煎饼”，那么你可以用总列表上的13号单词图片“驯服者”和第二张列表上的02号图片“船只”来记忆。此时你脑海中的画面可能是一位驯狮员正在一艘船上摊薄饼。同样，如果想记住8191代表的物品，就可以把总列表上的81号单词图片“肥胖”和第二张列表上的91号单词图片“棒球”（由总列表上91号的单词“球棒”衍生而来）结合在一起。这两幅图片，肥胖和球棒，一定可以组合成列表上8191所代表的物品呈现在你脑海中。比如说，如果8191是一本书，那么就想象一个胖子正在阅读一本教授击球技巧的书。

这确实有点儿复杂，但它可以让你以任意顺序记住1000件物品。你要明白这才是你做重要事情的关键所在——记忆术、数学、阅读以及其他一切事情的系统。

记住100件物品不仅仅是学术练习，在生活中的各个方面都能用到这种技巧。下面就是日常生活中需要记住的一些事情：

- 去超市买20件物品
- 完成8件差事
- 听过的7个笑话
- 考试中一些试题的答案
- 行程指示
- 假期的美好记忆

前两件事最常见，所以在超市买东西或者完成差事时，把总列表中的单词图片与对应物品结合起来即可。对于第三个——记得以前听过的笑话，就比较困难了。我会记住这7个笑话中的关键词，然后把这些关键词的图片同总列表中1至7的单词图片相匹配。在考试中运用总列表中单词的方法适用于那些需要罗列多种原因来论证的题目。

行程指示包括街道或高速公路。街道名称通常来自树木、物体或人名。高速公路数字可以转化为单词，就像创建总列表一样。比如33号高速路可以总结为总列表中数字33代表的“妈妈”一词。度假时你可能见过或做过很多与家人、朋友相关的活动，把活动关键词或景点名称与总列表中的单词图片匹配起来更方便记忆。

只要运用记忆术技巧，你就可以发掘很多巧记事物的方法。两年前，我和我太太租了一个储物柜，储物柜上的密码锁由4位数字构成。我不记得开锁密码是什么，但记得前两位数字之和是7，后两位数字之和也是7，首末位密码相组合正好是前两位数字之和的两倍。两年后的一天，我太太让我从储物柜里拿点东西，但谁也想不起开锁密码是什么。于是我试了试1634，就这样轻松地打开了密码锁。

还有一次，我和我太太想在列维兹（Levitz）的商店买几件家具。一番精挑细选之后，我们找到一位售货员准备取货，并告诉他我们选中的那两件家具，他说：“谢谢惠顾，我现在去帮您看看这些家

具的商品编号。”我马上拦住他，脱口而出了两组由数字和字母组成的10位数编码。他惊讶地望着我说：“您是第一个记住这些编号的人。”

我之所以能记住这些，是因为随机数字可以和我记忆深处的一些知识联系起来，比如旧居地址、密码口令、电话号码等。如果我住在416号，这个数字会一直刻在脑海中；如果我住在23号公寓，这个数字也永远不会从记忆中抹去。如果有一组全由偶数构成的数字，比如246，那我也能牢牢记住。为了记住85215这样的数字，我会先告诉自己，前四位数依次递减，第二位和末位数字相同。

记忆字母的时候，我会把它们转化为总列表里的数字，或者把这些字母变成单词，比如“KP”就是“厨房警察”（kitchen police），“LR”就是“左右”（left right）。有一次，我们在一家户外海鲜餐馆用餐，要去一处敞开的窗子那儿点餐。我们一行8人，我统计了每个人要吃的食物，然后迅速把同类食物加在一起，比如：4个汉堡，6份薯条，3份玉米穗，6份龙虾卷，4杯冰茶，2杯软饮料，2杯不含糖饮料。

如果决心去记忆一些事情，你会为自己良好的记忆力感到惊讶。年轻时，我偶尔会去跳舞。有时也会问倾心的舞伴要电话，就在对方去找纸笔时我会拦住她，让她直接告诉我。姑娘们先是吃一惊，然后怀疑我到底能不能记住，因为我对这些号码感兴趣，所以从来没记错过。如果对一件事感兴趣，那你一定能记住它。

还有一点，记性好就意味着不用事事都得记在纸上。只要写在纸上，那你一定会忘记，因为思维会把它从大脑的数据银行里清除。如果你被强迫记住一件事，那就不太可能会忘记。就好像使用计算器做简单的数学运算，例如3×21，会削弱大脑的计算能力一样。记忆力就像肌肉，只有加以锻炼才能维持力量。很多人看似比你聪明，其实不

然，也许只是因为他们学习过做事情的系统方法，比如快速阅读、心算或者记忆术。

本书已经用大量篇幅介绍了快速阅读、快速计算和记忆术。试想，如果你在高中、大学或者成人院校里接受过任何一种上述技能的全面培训，现在将变得多么博学？我敢打赌你一定是这些学科当中的佼佼者。快去报班提高能力，让自己学得更多、更快吧，现在还为时不晚。本书无法面面俱到，但却可以为你打开学习新知识的大门。

掌握说话的技巧

要想在公司、俱乐部或政治领域里获得赏识，就要掌握有力度、真诚的说话技巧。无论是一对一的私人谈话还是对一群人讲话，学会如何清楚、彻底、有力地表达想法对获得成功而言至关重要。无论是在美国还是世界各地，无论面对的是50人还是1500人，我已经做过无数次公众演讲，所以，我明白在取悦听众的同时还要给他们灌输知识是一个极大的挑战。因为秉持正确的态度、训练有素而且经验丰富，所以对我而言，做公众演讲并非难事，对于如何做一次极具说服力的演讲，我也学习过很多相关知识。你必须对演讲主题了如指掌，面对听众时泰然自若，发表演讲时表现得游刃有余。只要加以锻炼，具备勇气和信心，人人都能成为优秀的演讲者。

掌握说话之道可以从娃娃抓起，我和我太太就非常享受教孙子们做演讲的过程。晚餐过后，我们会给孩子们提供主题让他们给全家人发表一场两分钟的演讲。演讲主题很简单，比如描述一根铅笔、一项家庭作业、纽约大都会棒球队或者花园里的昆虫。其中两个孩子特别享受他们姐姐做演讲的时光，还时不时地“批判”一下演讲人：“她的脚总是动来动去”“她为什么用手遮住脸呢”“她一直低着头”“这句话已经重复好几遍了”或者“她说了太多次‘呃’”。

全家人都乐在其中，但这也是一件严肃的事。孩子们喜欢给彼此挑刺，但却不再害怕在众人面前做演讲。他们从父母和兄弟姐妹那里得到了善意的批评指正。孩子们不仅学会了如何在众人面前发表演讲，还学会了即时分析演讲主题，从而提高了演讲技能，这也为他们上学以后参加展示说明活动、工作以后参加商业会议奠定了基础。美国的教育系统不太重视孩子的公众演讲能力，但在课堂上让师生互换

角色是一个良好的开端。大学里的辩论社也可以让孩子们做公众演讲并锻炼分析能力。

很多人会在花15或20分钟向我滔滔不绝地展示他的聪明才智和工作能力之后，再跟我坦白他多害怕当着他人的面做演讲，这真是一件怪事！我不禁想起本书前面提到的一类人：他们总说自己记性不好，却可以清晰地回忆起几十年前的体育比赛中的细节。

要想发表一篇好的演讲，首先必须要自信。可以使用幻灯片来提升自信心，但切记，不要一字一句地读幻灯片上的内容，因为当这些内容出现在大屏幕上时观众已经浏览一遍了。讨论材料的时候，不要背对观众只盯着大屏幕看。把幻灯片上的内容打印一份放在眼前，一边看材料一边看观众。在积累经验自我完善的同时，你还可以学会只讲重点而不是照读幻灯片上的内容。

比如，就图表发表主题演讲时，要以讨论的方式说出它的含义，而不是简单地陈述X从A点移动到C点又下降至D点。时刻保持声音洪亮，确保在场的每一个观众都能清楚地听见你说的每一个字。如果现场有麦克风，那就善加利用——还是要保持声音洪亮，不要轻声细语。如果你对演讲主题了如指掌，之前也就同一主题多次发表演讲，那就没必要把幻灯片上的内容打印下来了，可以在小纸片上选择性地记录一些关键内容。

如果使用记忆术来记忆演讲主题，那干脆连小纸条也可以省了。假设演讲内容一共有6点，那这6点内容就可以减缩成6个字，再把这6个字编成一句话，或者也可以记下这6个关键字的首字母。

很多知名人士的演讲水平都亟待提高，他们的错误之处在于：

- 与听众没有目光接触，逐字逐句地念稿

- 没有对着麦克风讲话
- 幻灯片上字体过小，观众根本看不清
- 一直盯着大屏幕看，忽略了听众
- 演讲时间远远超出规定时长，置整场会议于不顾
- 事先录制的演讲音频与听众口味不符
- 演讲枯燥无聊
- 对于简单的问题，提供的答案过于冗长

下面与大家分享一些发表优秀演讲的秘诀。首先，了解演讲主题，确保你有足够的知识量。就某一专业领域做演讲时，没必要强求自己一定要比听众更聪明，要知道闻道有先后，术业有专攻。我曾经给化学、医疗、计算机科学领域的博士做过演讲，我会专注于自己的特别见解，比如把演讲主题与财经联系起来，讲一讲为何要做公司推广，或者对提升他们的知识而言外在专业技能为何至关重要等。我从来不会把演讲内容写下来，也从不会重复发表同一篇演讲，每次都坚持做到脱稿。

我对演讲主题的背景知识了如指掌，通常会在演讲时分享一些发人深思的观点。我会在开场白时做一些有趣的评论让每个人都开心一笑，然后他们就会专注地看着我，以此便拉近了我与听众之间的距离。我从不使用幻灯片，因为我想让听众看着我而不是大屏幕。我宁愿在演讲结束后把演讲稿分发给大家也不愿让听众全程只盯着幻灯片。在演讲过程中，我会环顾全场，争取看到每个方向的听众。

有时我也会使用道具来证明自己的观点，有一次使用了汽车模型，我一边穿过讲台一边说道：“如果汽车技术的发展速度和计算机技术的发展速度一样快，那只需几个小时就可以从纽约开到旧金山，这样就不用在路上耽误好几天了。”还有一次运用了直径3英寸的饼状

图向大家展示在竞争激烈环境下的市场占有率，然后又拿出一个直径10英寸的饼状图解释在竞争越发激烈的情况下，税收仍然在增加。

在一场会议上没完没了地听演讲是一件苦差事，所以，轮到你演讲时，稍微运用幽默感就可以让观众对你放松戒备。倒也没必要像喜剧演员一样逗得所有听众哄堂大笑，有的演讲人就是可以把普通的事讲得乐趣横生。要是想让听众参与进来，还可以向他们提问然后让大家举手回答。

与听众处好关系是另一个做好演讲的诀窍。正因如此，我喜欢在演讲之前与听众共进早餐，或是在间休或午餐时与他们闲聊。经过这些非正式的会面之后，我们双方都会感觉相处自在，我也从中了解到他们的真实兴趣，为发表演讲提供方便。

演讲结束以后，参会者会来找你交换名片。也许他们从来不会联系你，但一定要仔细看看他们递过来的名片，仔细观察他们的名字和组织名称。对参会者给予适当的尊重和重视，也许未来的某一天他们就是你生意或社交生活上的伙伴。

有时一些20年前听过我演讲的人也会来找我，然后几乎一字不落地背出当时的演讲内容，因为当时我的演讲内容很有影响力。

现在成人教育机构和夜校也有演讲课程，它们可以帮助那些需要做公众演讲的人找回勇气和信心。我知道的一家机构已经连续90年提供公众演讲的指导策略，这家机构叫作“国际演讲协会”（Toastmasters International），现在在全世界100多个国家拥有14650家俱乐部，会员总数超过30万人。这些俱乐部提供支持、锻炼机会和奖品来帮助会员克服对于当众演讲的恐惧。会员费大约是一年100美元。很多会员都很享受从那儿收获的友情，多年来一直续交会员费，还有些甚至是会龄长达25年的资深会员。我建议那些害怕当众演

说的朋友们去报名参加“国际演讲协会”，在那里不但可以结识很多志同道合的人，还可以提升自己的演讲巧。

既然咱们在探讨演讲，我不妨再针对如何管理好听众的行为举止提供一些有用的建议。有时结束一段演讲之后，演讲人或主持人会留出一段时间让听众提一个简单的问题。但听众通常总是忽略了提问这件事，在这三分钟时间里夸夸其谈，压根儿就没想过要提问，其实这是他们的一大损失。有时开会的时候，参会人会不假思索就向主讲人提出一个问题，而且总是没完没了地进行叙述，主讲人为了节约时间不得不将其打断。听众之所以会没完没了地提出提问，就是因为他们缺乏综合思考的能力，对演讲主题一知半解，却又渴望被他人关注。

面对现实吧，生活中这样的人很常见，他们没有时间观念，也无法提出有意义的问题。他们根本意识不到听众想快点见到下一位演讲人、想去吃午饭或者快点回家。大家可千万不要成为这种人！

如果你要参加工作或俱乐部的重要面试，就可以运用发表一篇优秀演讲的技巧。看着面试官的双眼，尽量细致而又简洁地回答每个问题，千万别害怕说“我不知道”。每个推销员都知道，推销过程中最关键的就是得到订单，一旦订单到手，那就无须多言，可以走人了。如果你总是滔滔不倦，就有可能把机会拱手让人，要懂得适可而止。

面试前要做好充足的准备，首先就是“尽职调查”。调查面试的公司或组织，如果有可能的话，再查一查你的面试官。环顾一下面试的房间或办公室，仔细观察图片、艺术品或者与面试官交谈过程中可能谈及的证书。找到两人的共同爱好，这样就能让面试氛围变得友好一些。还要记得见面前关闭手机。组织好问题的答案，同时想好你想问的问题。按照准备好的提示词参加面试，也别忘了精心准备致谢词。

给一群观众留下印象是一回事，给某一个人留下印象是另一回事。最近我就经历了这样一件事，一个朋友想让我见见一家正在融资的能源技术公司的CEO。我们约在一家餐厅见面，他来了之后先与我握手，然后分别对自己和夫人做了一番介绍，他太太说认识我。这其实很常见，因为我经常四处奔波做演讲，所以很多人都知道我，但看起来我却是第一次见她。我说："不好意思，我不记得咱们在哪儿见过。"她便提到40年前我在一家投资银行工作。虽然对她还是没什么印象，但我知道她说的没错。

她讲了一件以前我俩之间发生的趣事。她年轻时和我是同一家投资银行的同事，有一天对我抱怨说三年之后她将不再青春美丽。我告诉她这根本是无稽之谈，这一辈子她都会青春动人。果然，现在42年过去了，她的美貌一点也没有改变，一句简单的实话在她身上产生了神奇的效果。

第四部分　更富有

成功就是不断失败，却从不丧失信心。

——温斯顿·丘吉尔

开始的方法就是停止交谈并着手实干。

——华特·迪士尼

越努力，越幸运。

——迈克尔·布隆伯格

顿悟

我是一个争强好胜的人。在体育运动里，我力求出类拔萃；在学校里，我决心成为优等生；在工作中，我想比同事做得更出色。为了实现目标，我努力训练力求成为更优秀的棒球运动员，涉猎群书力争成为优等生，努力工作争取把业务做到最好。不管从事哪一行业，我永远都是第一个报到、最后一个离开办公室的人。努力和汗水能弥补任何经验或背景上的欠缺。无论是参加体育运动、上学还是工作，我从未有一天缺席。可靠是成功的关键所在。

常识与省钱

就如何才能变得更富有进行写作并非易事，因为读者对此态度不同、兴趣各异。穷人想变得更有钱，富人则想成为百万富翁。好像每个人对自己的现状都不太满意，不过这也不是什么坏事。想让自己和家人过上更好的生活是人的天性。对财务安全的渴望可以通过金钱、教育、婚姻、友谊或努力工作等途径实现。如果你幸福、健康、聪明而且善良，那么变得更加富有就不是什么难事。

在探讨宏观经济学、复杂的投资方式这些神秘的概念之前，我们先从简单的看起——常识。那些沉迷于酗酒、吸烟、赌博和购物的人就像坐着下行电梯一样，生活状态每况愈下，迟早有一天他们会幡然醒悟并寻求帮助，因为这部电梯无法把他们带到理想的目的地——财务安全的幸福生活。简单来说，这5个让人上瘾的坏习惯是：酗酒、吸毒、吸烟、赌博和过度消费（滥用信用卡）。

酗酒是一种严重的疾病。过度饮酒不仅会让人患上致死的肝脏疾病，还会从其他很多方面影响生活质量。酗酒会损伤脑细胞，影响人的记忆力和肢体平衡。此外，饮酒过量还会不可避免地导致不健康的饮食习惯，并进一步损害大脑健康。我们都见过东倒西歪的醉汉，他们总是显得焦虑不安、怒气冲冲、迷迷糊糊。

幸运的是，在酗酒者毁掉自己的身体、婚姻、家庭和财务状况之前，他们还可以求助。匿名戒酒互助会（Alcoholics Anonymous）是一个备受推崇的全国性组织，它在全世界很多大城市都有分会。那些饱受酗酒困扰的人们可以匿名加入这些组织，在会员的互相帮助下一

起解决问题。在带头人的领导下，会员可以尽情倾诉与酒精做斗争的过程，自己又如何取得胜利重获健康。

有些人在成功摆脱酗酒坏习惯二三十年之后，依然继续参加互助会，倾听其他新会员讲述努力戒酒的过程，并为他们提供帮助。停止饮酒之后，酗酒者可以省下一笔钱，还可以在很多方面都过得比想象中更幸福、更聪明、更富有。

毒品是所有上瘾问题中最严重的一个，从止痛类的处方药开始，慢慢到大麻、可卡因、海洛因等其他各种毒品。毒品上瘾可以影响社会上的所有人，无论是社会名流还是无名小卒都不能幸免。现在有越来越多的人沉湎于毒品不能自拔，无论老少，只要沾染上毒品，最终都无法逃脱死神的魔爪。由于同年人的压力、又饱受现场表演的重压之苦，娱乐圈是最容易沾染毒品的领域。一些年轻人也因受到家人、同学或朋友的蛊惑而染上吸毒的恶习。

大多数毒品都是在海外种植、加工以后走私到美国的，走私数量之大非常惊人。违禁药物是一项国际难题，仅靠总统竞选时的口号“向毒品说不”以及移民和海关执法局出台的法律根本无法解决违禁毒品的问题。禁毒署会与各州及当地警方配合，联手打击毒品走私和药物滥用。

几乎每个州都有专门解决酗酒和药物滥用问题的办公室，但它们所提供的服务并没有解决主要问题。在很多地方也有当地慈善组织帮助人们解决上瘾问题，比如纽约生活中心（New York Center for Living）为那些有酗酒和药物滥用问题的青少年提供门诊治疗服务。在此过程中家人也起着关键作用。如果你或你认识的人有滥用药物的问题，可以向当地组织寻求帮助来加以解决。

烟草的价格越来越高，所以就算你活的时间够长，又幸运地躲过了吸烟导致的疾病，吸烟的恶习也肯定会害你破产。如果你无视随处

可见的禁烟广告、忽略人们对吸烟日益增长的厌恶之情，仍然对吸烟执迷不悟，那你真的需要帮助。也许可以试试电子香烟，但结果怎么样还不得而知。不过，联邦政府出台的法律法规倒是真的可以惩罚那些随意吸烟的人。

吸烟者可以向当地互助小组或美国肺脏协会（American Lung Association）寻求帮助，这些组织会提供戒烟课程、精神支持、药物治疗和尼古丁贴片来帮助吸烟者远离烟草的危害。美国肺脏协会还为吸烟网民建立了名为“远离烟草”（Freedom from Smoking）的网络互助小组。戒烟以后，吸烟人士也可以和那些酗酒人士一样省下一笔钱，从而在更多方面比想象中过得更幸福、更聪明、更富有。

由于市政当局需要增加税收而降低了赌博行业的限制门槛，赌博问题便迅速蔓延。多年前，美国的合规赌博业还仅限于赛马，后来大赌场在这里生根发芽，从拉斯韦加斯开始，逐渐蔓延至大西洋城和印第安人保留区。现在，人们甚至可以在互联网上赌博。以赌马为主的非法赌博业已经在这个国家延续了几个世纪。

以后，体育赛事中可能会出现合法赌博，现在拉斯韦加斯已经出现这种现象。从一个城市到另一个城市参加赌博是一回事，舒服地在家里通过电话、计算机和移动设备赌博是另一回事。

赌博的恶习将来会毁掉很多人的生活，大部分人还未认识到这一点。和匿名戒酒互助会一样，匿名戒赌互助会（Gamblers Anonymous）也是一个迅速发展的组织，可以为沉迷于赌博的人提供帮助。和前两个上瘾的恶习一样，戒赌也可以让你省下一笔钱，从而让你在更多方面都比想象中过得更幸福、更聪明、更富有。

由于信用卡数量激增引起的滥刷信用卡而无力偿还的上瘾问题也需要关注。信用卡会让普通人变成购物狂。从心理上来说，用信用卡购物要比用现金购物更让人心安理得。

美国政府和美国家庭的欠债金额已达历史之最。2015年春，很多政客谴责美国公共欠债金额已达18.6万亿美元。大家也许不知道，美国消费者个人负债总额为11.9万亿美元，其中70%来自房贷，剩下则来自信用卡债务和学生贷款。

很多大学生都从联邦学生贷款计划（Federal Student Loan Program）中大量举债为自己继续接受教育提供财务支持。其实很多贷款都属于违规操作，因为已经毕业的学生找不到工作就无法偿还贷款。

家庭总贷款的压力过大，包括房贷、汽车贷款、供子女上大学的贷款和信用卡债务，这使得很多家庭丧失了偿还贷款的能力。

而信用卡公司为逾期付款征收的高额利息更是让这种情况雪上加霜。一些有钱人愿意为逾期付款多花18%的费用，却不知道花4%的利息借钱及时给信用卡还款。以前只有穷人才会在购物时支付高额的利息，现在连收入颇丰的主管人员也陷入这样的圈套。

快点恢复理智吧！购物时要么用现金，要么及时给信用卡还款。不要买超出偿还能力的东西，也不要每个月都拖欠信用卡账。避免过度消费，及时偿还信用卡，这样也能省下一笔钱，从而在更多方面都比想象中过得更幸福、更聪明、更富有。

上述让人上瘾的恶习当中，赌博、吸毒和过度消费的人数一直在增加，但吸烟和酗酒的人数在减少。莎士比亚在《哈姆雷特》中有这样一句建议：“别借债，莫放债。”这句名言只适用于私人关系，在生意关系中就行不通，因为公司借债天经地义。从个人层面来说，我从亲身经历当中认识到，无论何时借给他人钱、书或者工具，短时间内他们肯定还不回来，甚至可能再也不还了。

对手头不太宽裕的人来说，省钱的办法有很多，比如在家做饭不去餐厅点菜、在家看电影不去电影院消费、搜集优惠券、理性购物等。有一次，在超市收银台结账时，一位站在我前面的女士用优惠券支付了所有费用——150美元。这虽然耽误时间，但收银员把销售额记入收款机、没完没了地扫描优惠券的做法并没有妨碍我。正相反，看见她用各种食物和杂物把购物车塞得满满当当却不用花一分钱，我觉得有趣极了。

向收银员打听之后，我了解到这位女士从各个地方搜集优惠券，包括超市传单、收银台优惠券、制造商优惠券、电子优惠券以及超市发行的顾客打折卡。我知道搜集这么多优惠券一定花了很长时间，但就像做其他任何工作一样，她认为值得花时间去购买这些折扣商品。

无论多富有，每个人都喜欢做划算的买卖。我可以出高价购买我喜欢的任何东西，但运用理性的策略去省钱也是一件乐事。结账时我用了超市购物卡，所以一切特价产品都自动显示在显示屏上。我会在打折时才会去购买那些保质期长的商品，比如牙膏、剃须膏、饮料和饼干。如果一两个星期以后只花三美元就可以买到，现在又何必多掏两美元呢？J.P.摩根（J. P. Morgan）有一句名言："如果你不得不去询问一件商品的价格，那你肯定买不起它。"好吧，毕竟我不是J.P.摩根，只是经济大萧条时期出生、在崇尚节俭的环境中长大的普通人而已。

我有一栋避暑别墅，所以每个月都要分别为家里和别墅的水电、煤气、电话、电视和互联网支付服务费。不过，如果不住在别墅里，我就会暂停那里的各项服务，一停就是6个月。不过，也有很多拥有度假别墅的人即使在这半年时间里不享受任何服务，也愿意多花几百美元。

很多家庭都感叹不知不觉中钱花得太快，其实他们忽略了一些事实。比如说，自从2015年汽油涨价以来，养车的年度开支就大幅上

升。如果车子一年行驶1.5万英里，每加仑汽油可行驶15英里，那一年消耗的汽油量就是1000加仑。按每加仑汽油3美元来算，一年就得花3000美元，除此之外还有汽车维修费和通行费。隔壁邻居新买的车或许每加仑汽油可行驶30英里，那每年就可以节省一半的油钱，只用花1500美元。

商业领域也有类似的情况。某家公司好不容易让收益增加了10%，由于开销和缴税，在这10%当中，盈亏底线只下降了1%或2%。而要是把成本减少10%，就完全可以让盈亏底线增加10%。所以，重要的是降低成本，而不是增加收入，这样才能挽救公司的财务预算。在税收比较高的州，高收入者必须挣6000美元才能买得起3000美元的汽油。降低成本就意味着可以不用挣那么高的税前收入。就像本杰明·富兰克林的那句名言一样："省钱就是挣钱。"

世界上有很多开支比收入高的人：那些没有财务预算的下岗职工只能绝望地看着积蓄一点一点被掏空，些领取巨额薪水的职业足球运动员退役三年后就可能变成穷光蛋。人们对资金充裕的危害往往认识得太晚。股票上涨时，那些暴发户投资商便扬扬得意，但股票下跌时却拿不出破产计划。保守的投资计划和生活计划往往能让人们压力更小，睡得更好。

找一份好工作

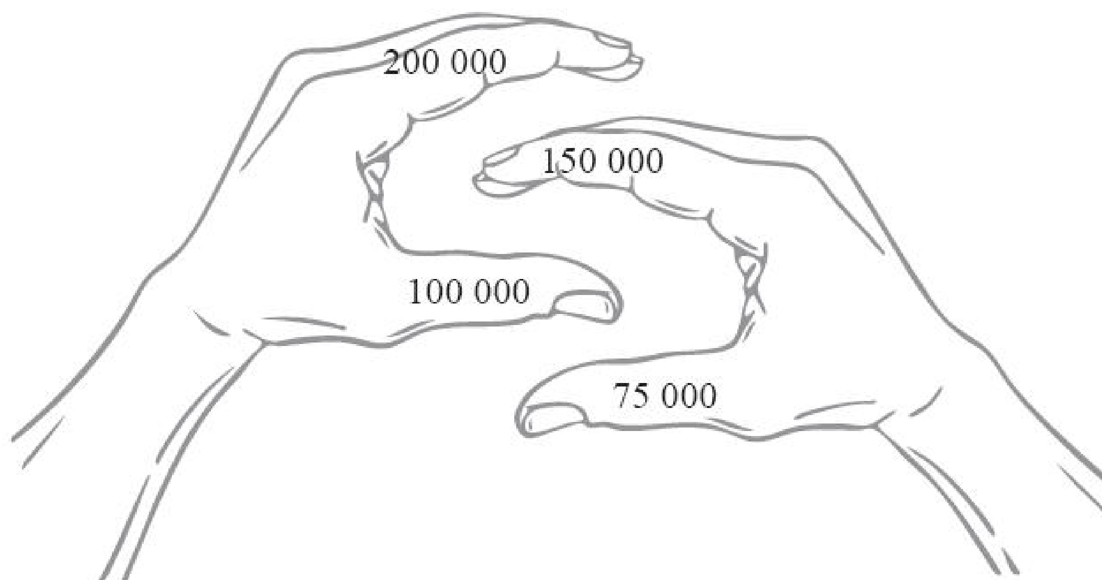
在经济不景气的时期，失业率上涨，这会让人们变得灰心丧气，人们不再继续找工作，也不会再被归类为失业人群。2010-2015年就是这样一段时期。欧洲和美国的社会保障体系可以保证人们的正常生活。很多人都想好好找一份工作，但却找不到合适的。虽然出现了ZipRecruiter、Beyond、领英、Monster这样颇具人气的在线招聘机构，但就业情形依然每况愈下。几年前，找工作的途径就是在报纸上刊登求职广告。现在，报纸发行量和分类广告的数量急剧下降，人们更愿意在网上完成这项任务。分类广告被搬上了“克雷格列表”（Craigslist）和“安吉的列表”（Angie’s List）这样的网站。找工作的老方法已经被淘汰了，取而代之的是新方法。

技术的飞速进步淘汰了一些工作岗位，同时也创造了新职位。制造业萎缩的同时服务业却在扩张。人们不再需要旧技术，而新技术却供不应求。以前，秘书必须要会速记法，而现在的老板都自己发送电子邮件。随着自动化技术的出现，接线员已经被彻底淘汰；智能机器人代替了流水线工人；收费站的收费员已经越来越罕见，取而代之的是自动收费装置；教师也逐渐让位给那些可以向成千上万人同时授课的网络课程。时代在变化，所以如果想找一份新工作或更持久稳定的工作，就要适应变化、学习新技能。

我本人研发的“C理论”就让我自己受益不少。把右手放在面前，手掌弯曲成一个反过来的C型。举起左手，把手掌也弯曲成C型，左手的大拇指放在右手拇指和其他4指的中间。下面我来解释一下这个理论。右手大拇指代表你现在的工资收入水平——7.5万美元，右手其他4根手指代表15万美元，假设你目前在薪水阶梯上已经爬到一半，现在

要考虑是否应该换成左手代表的新工作，左手大拇指代表最低工资标准10万美元，剩下4根手指代表最高工资标准20万美元。

C理论—收入水平（美元）



多年前，计算机行业刚刚起步的时候，我去报名学习通用计算机课程，就是在从那里学会了利用COBOL语言进行编程。这节课改变了我的事业轨迹，借此我找到了人生中第一份工作，虽然薪水很低，但很快，工资就超过了从前。在“C理论”的帮助下，我从右手代表的工资范围跳到了左手代表的工资范围。后来我又换了一份更好的工作，拿到了更高的工资。更多知识总是会带来更多收入。时至今日，我依然去上成人教育课程，收获乐趣的同时也试着跟上时代的步伐。

很多移民为了支付房租、养家糊口，不得不同时做两份工作。两份工作的确比一份工作好，这样你就可以选择在更好的那份工作当中多花一点时间。我与很多对工作不满意想跳槽的人交谈过。有些人已经把兼职工作变成了主要工作。很多人从事着最卑微的工作，每天都在取悦他人——看门人、电梯管理员、衣帽间服务生，这些人每天都

可以和高端商务人士接触，他们可以利用这些机会主动与对方交谈，让对方帮忙找一份更好的工作。

与那些能够帮助你的人进行日常接触时要小心。如果你正失业或对工作不满意，把这个消息分别告诉那些一定能帮你找到新工作的朋友。还可以通过Facebook或领英，用专业的方式向他人展示你的能力，但切记不要敌对视在或以前的老板。俱乐部或其他小组的会员关系也能帮你拓展社交圈，可以妥善利用这些关系来促进事业发展。

大家还可以通过猎头公司和招聘机构找工作，去这些地方也不会有什么损失。就算他们现在没有合适的工作岗位，至少也可以为你提供一些有用的建议。此外，你还要做一份简历，长度最好只有一页。如果你的技能和工作经历比较多，那就针对不同的工作岗位多做几份简历。简历上的大部分内容都一样，比如教育背景、爱好、所获奖项等，但是工作岗位不同，工作经验也应做出相应的调整。

不要因为透露了现在的处境和需要帮助而感到窘迫，即便是最有天赋、最有经验的人也会有需要帮助的时候。比如，主管人员想成为董事会成员，或是想在新兴公司或更稳定的公司里获得行政职位等。还有很多大学生利用暑假时间去实习，实习期工资很低或者根本没有工资，但这却能增加简历的吸引力，还能学到知识。这样做有助于日后找到一份正式稳定的工作。

由于很多年轻人或大学辍学者凭一己之力创建了价值百万甚至数十亿美元的公司，所以现在创业精神和风险投资颇受欢迎。这些公司的创始人和早期员工都非常富有。看看《福布斯》《财富》及《商业周刊》等杂志对这些成功人士的介绍吧。如果他们能做到，那你肯定也没问题。如果你没有订阅这些杂志，就在公共图书馆或上网看看。

我也亲身经历过这种现象，在10家价值超过10亿美元的公司里，我创办的公司是第一家总价值达750亿美元的风险投资公司。如果你也

想创办自己的公司，那就抓住今天的机会，争取成为明天的业界偶像吧！

战胜通货膨胀

要想投资，就得有钱；要想有钱，就得有收入；而若要有收入，至少得有工作或存款。成功的投资应该可以抵消通货膨胀和交易成本的不利影响。由于通货膨胀、生产和货币政策的变化，美元的价值每天也在发生变化。如果收入增长赶不上住房、出行、衣服、食物、娱乐或者生活中其他事物的价格增长，那你的净资产值和现金就会不断缩水。如果收入的增长速度低于通货膨胀的速率，那你就会失去购买力。保守的投资商选择把钱存入安全的银行账户，或者购买市政债券，这么说吧，这样做每年的收益率大概是1%，但由于通货膨胀在以每年大于2%的速率增长，所以，这些投资人的财务状况还是在不断恶化。真正的目标应该是维持净资产值，或者让收入增长率大于通货膨胀率。

通货膨胀在很多方面影响着人们的生活。由于房价上涨，那些坐拥豪宅的人的净资产值可能会大幅增加，但那些租房的人就会在通货膨胀中败下阵来。当燃料油、汽油、食物、衣服的价格不断上涨时，只有工资收入和投资收益也随之上涨才能保持收支平衡。如果利息率比较低，拥有固定收入的退休人员就会遭受重创，因为他们依靠社保和储蓄账户过日子。

致富的方式有很多，选择何种方式因人而异。就算没有投资，也一样可以通过开办公司、成为热门公司的早期员工，或者在知名公司里不断晋升等方式发家致富。最快的致富方式是持有股份、股票期权或者获得大额分红。还可以通过开办小型公司、存钱和合理投资致富。有的幸运儿还可以通过继承财产的方式获得财富。聪明人通过做出正确的决定、雇用优秀的员工及有先见的投资不断累积财富。然

而，也有一些有钱人因为做错了决定、染上恶习、用错了聚敛钱财的手段而血本无归。

我做过最卑微的工作，也创办过自己的公司。我曾在华尔街工作，为世界上最大规模的养老金独立投资商出谋划策，也为各种大大小小的公司就如何理财建言献策。小时候，我推着冰激凌车四处售卖冰激凌挣零花钱，我还出力组装了世界上第一批圆珠笔。我管理对冲基金、推广自己的公司，在帮助世界上最大的10家公司管理风险投资基金的同时，还担任他们的顾问。我想把自己从中学到的经验分享给大家。

为了挣钱，人们努力工作，但努力只是一部分。另一部分包括存钱和合理投资，为自己安度晚年创造条件。有很多人投资低价股票却从未有过任何收益，他们整日寻欢作乐，把钱挥霍一空。成为成功投资者的关键是相信专业人士的经验和建议，这些人要么自己也管理投资基金，要么是职业顾问。财务管家、养老金和家庭养老金使得对冲基金的投资环境越发复杂，人们开始投资股票、债券以及另类投资，比如风险投资、木材、石油和天然气。

公司一般也会给员工提供“401（k）计划”或“罗斯个人退休金账户”，会有专人负责打理这些账户。从很多方面来看，后者比前者更胜一筹，因为投资收益税只在开始投资时而不是撤资时征收。所以，如果你认为自己的投资可能会升值，那么拥有“罗斯个人退休金账户”会为你省下一大笔税费。如果缺乏经验，或者没有系统地学习过账户、经济学以及财务状况方面的知识，那么我不建议大家投资个人股票。

分析投资回报是一件有意思的事，因为这要看投资开始和结束的日期。华尔街上有一句流传已久的话：“低价买入，高价卖出。”但是说到容易做到难。说不定你就刚好“高价买入，低价卖出”。历史表明，由于过分乐观和从众心理作祟，很多人都是在价格最高时才开

始投资的。避免受价格起伏影响的办法之一是“平均成本法”（或称向下摊平），意思是定期定额投资（比如每月固定投资500美元），这样一来在市场疲软时就能比平时获得更多股份。

根据标准普尔500股票指数来看， 1928-2013年间，投资的年均回报率高达11.5%，而2004-2013年的平均回报率为9.1%。市面上有很多研究股票市场和债券平均收益的书籍，但我还是要提醒大家，这一切都取决于投资开始和结束的时间点。一个比较保守的经验是，股票的长期年均回报率是7.5%，债券为3.5%。

大部分人都会建议你股票和债券各买一点儿，一般是买2/3的股票和1/3的债券。债券以利息的形式为你提供稳定收入，可以购买的债券种类有很多：有稳定债券，也有风险型债券（垃圾债券）；有征税债券，也有免征税债券（市政债券）；还有公司债券。股票和债券一样，以分红的形式获得稳定收入。大部分大公司有分红制度，小公司一般没有，因为他们需要基金进行业务扩张。投资股票和债券并不是一劳永逸的事，二者的价格也会有涨有跌，甚至还会让你破产。

个人投资不是为了发大财，而是为了获得好的收益以及免受通货膨胀的不利影响。不要妄想自己可以战胜市场规律，即便是最专业的投资商也做不到。买卖都会产生交易成本，账户变更得越快成本越高。刚刚开始投资的人要注意成本较高的共同基金，应避免初期负担过重，否则需要一两年的时间才能实现收支平衡。

在生活和生意方面的5个见解

这些年来，从优秀人士身上学到的智慧为我指明了人生方向，让我更加坚定自己的生活哲学，也让我的生意越来越好。下面是我自己的一些见解和想法，其中最后一条是致富的关键。

见解1

“无法解决的问题就不是问题，也许它是事实——须解决事实，把它交给时间即可。”

1998年在以色列的一次会议上，我曾有幸介绍时任第九届以色列总理的西蒙·佩雷斯（Shimon Peres）先生出场参会。当时我与玛格丽特·撒切尔夫人等其他人一道接受以色列五十周年纪念奖。在演讲开始前，我与西蒙·佩雷斯先生进行了短暂的交谈，他与我分享了他的人生智慧，我将它总结为见解1。我认同他的看法，因为生活中有很多人错把事实当作问题，并苦苦寻找解决方案。问题也许建立在事实之上，但事实本身是不会改变的，也没有任何解决方案。如果有人向我倾诉真正的问题而不是既成事实，我会及时为他提供合理的解决方案。

我的建议是，专注于问题的解决办法而不是问题本身。人们总是因为疾病、压抑、困惑、不能理智思考等原因无法解决自己的问题。很多时候我都觉得自己存在的目的就是帮别人解决问题，因为我总是能够保持头脑清醒。感谢西蒙·佩雷斯先生为我指点迷津，我才能经常告诉那些解决所谓“问题”的人不要再做无用功，他们应该去面对现实，而不是解决问题。

见解2

在IBM，有想法不是指做出正确的决定，而是让决定变正确。

在华尔街工作时，我一直密切关注IBM公司，如果IBM有什么新闻或者发布财务报告，报纸和杂志经常会引用我写过的文章。我认识很多大名鼎鼎的IBM高管，其中之一就是文森特·利尔森（Vincent Learson）。有一次我给他打电话，他的一番话让我认识到IBM如何建立了这样一番丰功伟绩。很多人都说过这句话，但我认为这是文森特·利尔森先生的原创，他写过的一本关于IBM的书中也有这句话。

这句话非常重要，也是让我一直感到幸福的原因之一。我知道很多人在做出决定后还会后悔或抱怨：他们开车去某市的时候会在路上抱怨自己当初不该这么做，或者去一家餐厅吃饭后抱怨当时应该去另一家餐厅。一旦做了决定，就要接受现实，力图把它变正确。如果发现自己做了错误的决定，那就再来一次，但千万不要后悔，只管向前看。抱怨是费时费力的事——要么行动，要么闭嘴。

见解3

“工作会自动膨胀到占满所有可用的时间。”

这条珍贵的见解源自C.诺斯科特·帕金森（C. Northcote Parkinson）于1957年写的一本书——《帕金森定律》（Parkinson’s Law），这是一本有关管理学的伟大书籍，里面讲到的小故事都非常有趣。“帕金森定律”也因为这本书一炮走红。去年，在缅因州布斯湾海港的一家二手书店里，我用两美元买了一本谚语书，结果惊喜地发现，所有从前的谚语都证明了“帕金森定律”的正确性。

有的人在做公共演讲前的三个月就开始花大量时间搜集素材，日思夜想着演讲主题。我支持“帕金森定律”，因为它指导着我的行为

活动。说出来可能有点令人难以置信，但如果得知三个月后会发表一篇演讲，我会在踏进演讲场地的那一刻才开始思索讲些什么。因为我总是对演讲主题了如指掌，而且非常享受演讲的过程，所以根本没必要感到惴惴不安。在这三个月时间里，我会读书看报、看电视，而从中收获的知识将自动成为演讲的内容。

我会用一对一谈话的方式对所有观众讲话，尽量让演讲内容贴合听众的兴趣，根据已知的过去和现在去畅想未来。如果之前准备得过于充分，就会在演讲时显得不自然，有些人甚至觉得这是一种亵渎。我认为，准备过度和准备不足都不可取。

见解4

“收集事实；分析事实；再做决定。”

人们总喜欢妄下结论。举个例子吧，有个高中生正在申请6所大学的入学资格，她收到了其中三所大学的通知书，而另外三所还杳无音讯。她让我帮她拿拿主意，我拒绝了，因为她还没有收集到所有事实。我便给她提出了这个提议——“收集事实；分析事实；再做决定”，让她收到所有的录取通知书时再做定夺。看，她这就是妄下结论。作为一名研究员和证券分析师，我更倾向于在做决定之前收集事实，否则做出的结论一定大错特错。

见解5

“切忌一叶障目，不见森林。”

约翰·博格尔（John Bogle），先锋基金公司（The Vanguard Mutual Fund Company）的创办者，凭借在炒股方面敏锐的洞察力，通过实干建立了自己的巨大产业。约翰·博格尔的统计分析表明，股票市场指数的表现总是优于那些收费高昂、交易成本较高的资金经理的

表现。此外，优秀基金经理的主要成绩是指数的重要组成部分。规模最大的指数是标准普尔500，约占全美股票价值的73%。

约翰·博格尔发现，以低成本购买所有股票能够比以高风险投资组合购买少数股票获得更高的收益。他把这些想法转化成文字，先后出版了十几本投资类书籍。很多人认为指数基金很荒谬，但不容置疑的是，指数基金已经发展成为一项巨大的产业，而先锋基金公司也成为世界上最大的共同基金组织。指数基金可以作为交易型开放式指数基金或共同基金出售。2014年年末，我有幸去先锋基金公司拜访过约翰·博格尔。

20世纪70年代我曾在德崇证券上班，当时迈克尔·米尔肯（Michael Milken）——与约翰·博格尔有几分相似——也曾想过开创新行业。他最初的想法就和债券有关，他也做了统计分析。分析显示，小公司的债券——也被戏称为“垃圾债券”，并不会像大公司的债券一样经常蒙受损失，而且更重要的是，“垃圾债券”的利息率总是比大公司的利息率高。德崇证券因此提出全新的概念，并迅速超越同时期规模、名声更大的竞争对手，跻身大型投资银行之列。后来，所有大型投资银行公司都开始进入垃圾债券市场。

近几年，有先见之明的企业家都通过创建公司而名利双收，比如Facebook、领英、eBay、YouTube、阿里巴巴、优步和Airbnb。风险投资和华尔街的资金源源不断地涌入这些新兴公司，促使它们进一步发展壮大。也许目前你还没有能力开创一个谷歌或亚马逊那种大规模的公司，但以后的事谁说得准呢？每天都有新公司出现，要坚定自己的创意并付诸行动，接下来为创意融资并开创公司还需要极大的勇气，但光靠勇气还不够，还需要持之以恒的耐力和想要成功的欲望。

人人都有自己的见解，也许它们无法和亨利·福特或者托马斯·爱迪生的想法相提并论，但那至少是你自己的见解，如果你要继续奋勇前进，它们将成为你的无价之宝。

赌博不是投资

能否成为一名成功的投资者其实是个概率事件。假设你在一家俱乐部或其他人很多的地方，让身边的人将手中的硬币抛掷50次，落地时正面朝上次数最多的人获胜。其实正反面朝上的平均概率都是25次，但由于随机定律，有的人正面朝上的次数更多，说不定高达35次。获胜之后，他可能会四处吹嘘自己拥有能够获得预期结果的能力，但其实我们都知道这只是概率问题。在投资界也一样，总会随机产生赢家和输家。但真正的赢家是那些真正靠实力而非概率取胜的人。抛硬币和投资之间的区别在于，专业投资人士可以通过智慧、分析、时机和尽职调查来提高获胜的概率。

人人都能看见资金经理的表现，证券交易委员会和美国金融业监管局会审计监督这些人的表现。无法维持高收益的原因在于资金经理的表现不稳定，有些在市场景气时的表现较好，但在不景气时的表现较糟，有些在通货膨胀时表现不俗，还有些在通货紧缩时期表现突出。

有的人可能不太清楚，如果所在公司通过一位或多位员工并不知情的资金经理的表现不稳定，有些对个人退休账户进行投资，其实这相当于员工个人也雇了一些人帮自己理财。还有的人与经纪人打交道，让经纪人为自己提供建议或做出判断。

如何判断投资成功与否呢？这就需要有个基准。对公共债券而言，一般以标准普尔500指数为基准，除此之外，还有其他一些指数可以代表市场的其他部分。很多案例表明，由于买卖股票时会产生一定的管理费和经纪人佣金，所以从长期来看，活跃的资金经理表现不如

标准普尔500指数。稍后我将介绍一种在股票市场获得成功的方法，但首先请大家看看概率（百分比）。

经营证券交易所、赌场、赌马场、彩票和抽彩的组织都有“分红”的权利。什么意思呢？就是说这些组织可以从投资或赌博所获的金额中抽取提成。“分红”也可以叫作份子钱、佣金或抽头，请看下表。

大致分红百分比

抽奖	50—80%
彩票	30—50%
赌马	15—25%
体育博彩	5—10%
老虎机	5—10%
赌场	1—5%
股票或债券交易	0—2%

人们都知道自己被抽奖和彩票骗走了不少钱，但依然乐此不疲地继续购买，因为总有人在宣扬：“肯定有人能中奖！”彩票交易的钱一般会流向慈善业或教育业。体育博彩中的分红百分比要低于抽奖或彩票，但从长期来看，因为博彩人对所谓的“分红”一直念念不忘，所以极有可能上瘾或者遭受损失。参加赌马和体育赌博的人尤其容易上瘾，因为他们不是坐在电视机前，而是亲自在现场观看比赛，在赌场享受身临其境的乐趣。

假设有5个人一起玩扑克，主人慷慨地提供起居室、牌桌和各种食物供大家享用。作为回报，他每局要抽5美元份子钱。如果游戏持续了很长时间，猜猜最后谁拿到的钱最多？当然是主人，因为他一直从中抽钱。

如果慈善机构举办一次抽奖，它可能会从中抽取八成的收益，剩下两成作为奖金。奖品一般是一辆价值3.5万美元的汽车或者10万美元现金。汽车一般是捐赠产品，所以慈善机构可能会赚10万美元而不是6.5万美元。如果理由正当，买奖券的人并不介意自己输的概率比较大。

如果购买国营彩票，奖金可能高达几百万美元，如果前几周都无人获奖，那获奖的概率就更大。奖金的具体数额因州而异，除去税费之外，分红比例为50%-67%不等。

赌马的历史比较悠久。人们喜欢在集市或漂亮的赌马场对马匹下注。入场费一般比较低，因为庄家主要靠派利分成法赚钱，计算机会立刻显示独赢、位置、前三匹赛马表现的赔率和收益以及国外赌注。获胜的赛马会根据马匹的水准获得1000美元到100万美元不等的奖金。庄家大约会抽取20%的钱用于赛道管理、场地维护和保证马匹安全。简单赌注的实际抽成是15%-20%，比如独赢、位置和表现；国外赌注占25%，包括用两场连赌、正序连赢或者三连胜式的方式挑选两匹或更多赛马。

赌场里有很多赌博类游戏，比如21点、轮盘赌和掷色子。玩21点这样的纸牌游戏需要有点技巧，比如记住已经打出的牌都有哪些。掷色子则无须任何技巧，只要懂得怎么下注就行，比如跟还是不跟，不会下注的人获利低，会下注的人获利高。很多玩掷色子的人都可以不输不赢，如果你玩得时间足够长，那就很有可能赢钱。

轮盘赌完全靠运气，有的人运气可能特别差。你能以高赔率为某一个数字下注，也能以低赔率给红（黑）或者奇数（偶数）下注。下注的抽成约为5%，所以玩的时间越长，越可能输钱。如果你在老虎机前玩儿了很长时间，那么输钱的概率就比较高，因为抽成在5%-10%。

除了拉斯韦加斯之外，美国全面禁止体育赌博。庄家抽取的份子钱大约为9%。比如说，你要想在一局当中赢10美元，那就得下注11美元，这样才能在出现平局时保证自己不赔钱。现在很多大城市也有非法赌博经纪人。

有句话说得好，“庄家才是永远的赢家”。庄家就是赛马场、赌场、抽奖活动的东家，或是国营彩票委员会或者赌博经纪人。做庄家永远比做输钱的人要好。庄家可以从赢家和输家手里抽钱，所以庄家永远是赢家。投资和赌博是截然不同的两件事。如果合理投资，而不是像赌博一样把钱都交给概率和运气，那你就可以成为投资行业的庄家。作为投资者，获胜的机遇永远会偏向你。

希望概率永远垂青你

之前说过，在赌博和彩票行业当中，概率永远偏向庄家，因为从中抽取提成，所以他们永远也不会输。如果长期进行精明的投资，你也可以成为庄家。有关长期投资可以获利的积极的调查结果足以说明这个道理。如果你愿意听从本书提供的建议，那一定可以成为一位成功的投资人，概率会永远垂青你。

如果赌马或者在赌场下赌注，你也许会赢上一天——但不可能一直赢，因为久赌必输。而投资则刚好相反，长期进行合理的投资一定会赢钱，而短期投资就不一定了。

下面是成为一位成功的投资人必须了解的基本概念。

•平均成本法是指不计股票价格和利息率的起伏而进行稳定投资。如果你每个月给某一种股票固定投资1000美元，那么股票价格下跌时你会获得更多股份，股票价格上涨时则获得较少的股份。

•复利是指用利息挣利息，用分红挣分红。投资和存款会因为利滚利而迅速增长。

•指数基金是指让大量股票符合股价表现，而不是通过给个别公司投资的办法在市场中占上风。其实就是不做任何调查买入并持有股票。这类股票一般以与它们相关市场价值或股票价格成相应比例的方式购入。这种投资方式的成本低廉，市场表现证明低成本就预示着股票以后会有良好的表现。

我们先从平均成本法开始吧。进行投资需要钱，钱可以来自存款、优质婚姻或者继承所得。如果你有往银行账户或存款单存钱的习惯，那么这些钱会很快增值。金融学中有一条“72法则”，法则描述了在各种利息率都增长的环境下，让资金翻番需要多长时间。用72除以增长率就可以算出答案。如果你的资金以每年36%的速度增值，那就需要花两年的时间让资金翻番。如果增长率是10%，那就要花7.2年；如果增长率是5%，那就要花14年。这似乎是一段漫长的时间，但如果你每个月都存钱，资金就会越涨越快。

如果你们公司提供个人退休金账户，每月都会从你的工资中扣除一部分存入账户当中，这样一来你就已经在游戏中占上风了。如果公司允许你参与个人退休金账户的管理，千万别犹豫。个人退休金账户中的资金一般用来投资公司股票或者购买共同基金。

复利的魔力已经得到大家的认可。它其实就是以利滚利，用利息赚利息，而不是用主存款挣利息。美国国父本杰明·富兰克林是一位杰出的政治家和科学家。他很早就认识到了复利的价值，于是分别用4500美元为波士顿和费城建立了两个信托基金。100年后，两个地区分别放出3/4的基金，剩下1/4又重新投资了100年。这段时期，主要款项以5%的利息率作为贷款借给年轻人去做学徒。前100年结束时，每个城市大约有50万美元，而200年后，费城约有200万美元，波士顿则拥有超过550万美元。

有些资金经理长期保持着超过平均值的记录，但大部分资金经理的记录较为混乱。最近标准普尔和道琼斯研究了《纽约时报》报道的基金表现情况，然后以“过去的表现重要吗？持久性计分卡”为题发布了一篇研究报告，报告指出在表现情况占前四成的2862家基金当中，只有两家基金的地位得以连续4年保持在前四成。

沃伦·巴菲特因别出心裁的股票（或公司）购买策略而闻名于世，他总是以低价买入，然后长时间持有。重要的是，购买和持有股

票可以限制频繁交易的交易成本，交易成本会吞噬股票盈利。如果你也想与巴菲特一样经验老到的投资经理一起投资，你持有的资金应该在1万美元到10万美元或更多。

如果你运气不够好，没能和优秀的资金经理一起投资，那我给大家推荐一个别的办法，我本人对此非常认可——给标准普尔500基金这样的指数基金投资，它代表着3/4的美国市场。

想要获得更多回报的人们可以给整体市场、细价股、外国股票、技术和其他领域还有其他指数基金投资，但风险也相对高一些。

在所有投资指数基金的资金当中，标准普尔500约占70%。20世纪70年代初，指数基金名声大噪时，约翰·博格尔开始创办先锋投资公司。现在指数基金最大的投资方是先锋投资、贝莱德集团、富达投资和道富银行。

一项又一项的研究表明，指数基金比管理型基金更优越，因为后者费用太高。当然，在某一年当中资金经理的表现可能会比指数基金更好，但整体来看资金经理还是不如指数基金，由于频繁交易而产生的税费和交易成本更是让长期表现雪上加霜。与之相反，指数基金只会购买并持有标准普尔500指数或其他指数基金的股票，所以成本相对较低，大约只有主动式管理型基金的5%。与投机倒把（与赌博差不多）相比，指数基金的优势不胜枚举。

指数基金不仅费用低，风险也低，投资人可以安然入眠，无须担心个人股或资金经理身上可能会发生的变动。与投资主动式资金经理相比，指数基金更稳定，可获得更多明确的税利，也不会因为经理或战略方向的变化而受到影响。应该给赌场投资而不是进赌场玩儿也是一样的道理。经历了各种风风雨雨、繁荣与萧条之后，股票市场每年平均上涨7.5%，债券则每年上涨3.5%。当然，由于投资的起止日期不

同，收入和损失也因人而异。比如，2013年标准普尔500大涨29.6%，那真是了不起的一年！

大量研究［其中包括一篇金融研究公司（Financial Research Corporation）的研究及一篇先锋投资的研究］表明，对未来表现最可靠的预言认为，低成本基金的表现要优于所有监测时期基金的平均表现。事实上，费用比率才是决定基金成功与否的最关键因素。对冲基金是管理三万亿美元的理想投资工具。截至2014年，在普通股和债券的平均资产组合中，“彭博全球对冲基金合计指数”（Bloomberg Global Aggregate Hedge Fund Index）的表现连续6年败给标准普尔500股票指数。

复利的表现力是投资最重要的部分。复利就是利用投资或储蓄存款挣钱，这些钱会以投资收益、分红或者利息支付的方式逐渐增加——简单说就是利滚利。举例来说，假设你给一家指数基金投资了1万美元，第一年基金涨了10%，第二年你就可以用1.1万元而不是最初的1万元继续赚钱，后面几年也是这样。复利有点像过去那种连本带利的赌博，若是第一局赢了，第二局便把上一盘赢的钱和利息都用来下注。投资和赌博的区别在于，在赌博中，无论哪一局输了，你最终都会输得血本无归；而对于投资而言，只要保持最初的投资资金，不管其间是赢是输，都可以不断从复利中获得收益。

之前我谈到美国国父本杰明·富兰克林在100年前就开始用金钱投资。还有一个年代近一点的故事与大家分享。拉比·克里普克（Rabbi Kripke）及爱妻桃乐丝（Dorothy）与沃伦·巴菲特是相识多年的故交。近日，拉比·克里普克与世长辞，这个故事便成了新闻。以前克里普克夫妇的存款比较少，大约只有6.7万美元，20世纪60年代，他们开始跟随巴菲特一起投资。30年后，这笔投资金额已高达2500万美元，虽然借助了全美最著名投资人的力量，但这仍然有力地证明了复利的力量。

在原有投资基础上继续购买、存储，或者进行收益（分红或利息）再投资可以帮助你获得复利带来的巨大利益。以前，只要给银行储蓄账户投资，每年就可以得到一笔可观的利息，但现在却物是人非。利息率已经快跌至0点，所以复利和储蓄账户没什么关系。时代在变化，里根总统执政期间，利息率曾高达18%，不过当时的通货膨胀率也很高。维持高利息率的办法有很多，比如办理定期存款单或者购买短期国库券。无论选择哪种方法，都要做到里根总统的那句名言："坚持到底。"从长期来看，复利的确是一个不错的选择。

总之，最佳投资手段就是同时投资股票和债券。约翰·博格尔认为，对债券的认识应随着年龄增长而不断增加，而且投资组合中债券所占百分比应与年龄相当。债券可以产生利息，可以让那些需要收入支付日常生活开支的老年人受益。如果投资人购买州政府或市政府发行的市政债券，所获利息还可享受免税。年轻点的投资人喜欢冒险，因此总青睐那些高风险、高回报的投资机遇。如果你想闯一闯，我建议大家用现有资金的一小部分（比如10%或20%）进行比较有风险的投资。

总之，如果投资指数基金，你就不会因为个人股和债券投资而失眠，每年的投资收益将以堪比复利的速度不断增长。也许你已经投资了所有股票和债券市场，平均来看，只要投资了股票市场指数，不管经济景气与否，你都可以获得收益。

担心少，收益多——夫复何求？从近100年的金融史记录来看，你获胜的概率更大一些。不过还是要提醒大家，如果投资的时机不对，也就是说，在股市崩溃之前才投资，那么早期可能会有所损失。但历史表明，随着时间的推移，如果运用了平均成本法，损失也会被收益抵消。

你也许会问：如果指数基金真有那么好，那为什么不让全民参与？如果真的全民参与，结果会是怎样？首先，根本不可能全民参

与。其次，虽然指数基金不断增长，但仍然只占股票市场的14%、固定收益市场的3%。所以，仍有86%的股票市场及97%的债券市场被主动式管理占据。顺便说一下，指数基金成本极低意味着它们的表现只会比与之相匹配的指数略差一点，但肯定比成本高昂的管理型资金优异很多。

20世纪最后10年出现了一种新型投资工具，叫作交易型开放式指数基金，简称为ETF。ETF与共同基金有些相似，但以股票形式进行交易，这样投资者就可以随时追踪股票情况或进行买卖。ETF与其他相对应的共同基金一样，成本低廉，初期无须投入太多费用，很快便大受追捧。近来，指数共同基金大约掌管7万亿美元资产，其中ETF总金额达2万亿美元。到2015年，共同基金（不含指数基金）总金额将达13万亿美元。

与大家的想象不同的是，作为风险资本家或天使投资人很难在投资中独领风骚。现在，举国上下涌现出很多天使团体，有些城市的天使团体甚至多达5-10家，因此，也就有上千位天使投资人。有些人甚至还没意识到自己已经被归类为天使投资人。天使投资人主要为刚刚成立的新兴公司进行投资。一位典型的天使投资人可能会为需要成长资本的小公司投入1万-10万美元。小公司成立的初期资金可能来自朋友、邻居、医生和牙医。

如果你资金充足，想为新兴公司进行投资，其实加入天使集团很容易。你可以找到这些集团然后在互联网上注册加入，也可以读一些介绍天使投资的书籍来自学，比如布莱恩·S.科恩（Brain S. Cohen）撰写的《天使投资人想告诉你的事》（*What Every Angel Investor Wants You To Know*）或戴维·S.罗斯（David S. Rose）撰写的《天使投资》（*Angel Investing*）。很多主管人员退休后便加入天使集团分享自己的专业技能，为那些有潜力的初创企业提供帮助。

刚刚出台的《创业企业融资法案》（Jobs Act）降低了联邦法律对融资的限制，因而大大推动了天使投资的发展。众筹产业也如雨后春笋般兴起，帮助个人或群体组织为慈善、冰激凌店、音乐团队、餐厅、电影等项目筹集资金。Kickstarter、GoFundMe、Indiegogo等众筹公司已经为创业者们筹集了上亿美元的创业资金。2014年，500多家众筹平台大约筹集了50亿美元。通过众筹来筹集资金也存在一定的危险：创意发表之后很容易被人剽窃。

风险投资业由数百家风险投资基金组成，这些基金一般会为各类公司投资100万—5000万美元不等的资金，而天使集团则只为自己感兴趣的公司进行投资。对私人公司的投资一般始于普通股，然后逐渐过渡为A序列优先股，有时也会成为H序列股。对于成功的公司来说，投资的金额会越来越高，而未能有良好表现的公司所获的投资金额则会越来越低。风险投资公司的出路一般是将产品直销给大型公司或是IPO（首次公开募股）的公司。成功的天使投资或风险资本投资可以获得巨额利润，但个人投资的失败率却很高。不过，如果一家投资公司同时对10家或20家公司进行组合投资，那获得的收益可能比损失更多。虽然没有几家投资公司可以像Facebook、谷歌或苹果公司的投资商一样获得巨额利润，但获得收益还是大有希望的。

20世纪90年代，大型公司看见独立风险投资基金从投资新型公司那里尝到了甜头之后，便开始建立内部策略风险资本基金。所有公司的风险投资都从策略和财务上得到了理想结果，但也有些公司碰到了麻烦，因为当时的内部操作人员没有运用能够替代现有技术的新技术。

给私人公司投资要比给上市公司投资更危险，因为证券交易委员会或股票交易所对私人公司缺乏监管，而且法律文件也不达标。私人公司的董事会成员通常由投资人而非业界专家组成。公司管理有待提高，此外还需加大监管力度。从投资开始到结束的时间可能长达10

年，甚至可能长达15-20年。与投资公共债券不同，私人公司的投资几乎没有流动性。

如果你等不了10年，那可能不适合做天使投资或风险资本投资。不过，公共债券的投资人则拥有资产流动性、季度财务报告、年会，还可以从全美国20万只股票里任意挑选进行投资。之前说过，指数基金可以提供“安全的港湾”，投资指数基金不会像投资公共债券那样承担风险。

但在私人投资领域就没有相应的“安全的港湾”。在初期，管理阶层拥有公司的大部分股权，所以董事会只是做做样子，而不会行使监管权。基金的个人分配取决于年龄、资历和资本。要想投资，年轻人可以放手一搏，因为挣大钱的日子还在后面；年纪大一些的人可以少冒一些风险，选择安全性比较高的投资方法；而中年人最好的投资方法是存钱或者定期投资（平均成本法），给公共股或公共债券投资，也可以给私人公司投资10%—20%。一家之言可能不适合所有的投资人，所以在做出重大财务决定之前，最好还是去咨询专业顾问、经纪人和计划师。

获得财富不如活得舒服，我只了解一部分获得财富的方法，但还有很多财经类的知识是我闻所未闻的。俗话说“三百六十行，行行出状元”，税收、退休金、债券、金融衍生品、保险、国外投资、工会等各行各业都有自己的专业人士。除此之外，农业、工业、技术、精细工艺、贵金属、制药业、医疗业等领域也是人才辈出。

虽然从商多年，但我对金融业依然知之甚少。如果你是一位投资商，或者正为某一行业雇用员工，最好找一位相关领域的经验人士或专家。很多专家和工会成员都有行业或执业机构颁发的证书，可以让人们借用他们的资格，这适用于保险、资金管理、房地产和珠宝等行业。有些时候，即便是没有大学学位、没有任何头衔的人也可以成为某一领域的佼佼者。

很多投资人接触过最像专家的人大概是经纪人。经纪人由管理机构注册许可，在自己的领域里有着丰富的知识，但如果遇到专业性更强的知识，他们便会咨询自己组织内部的专家。投资并非易事，但我们可以利用互联网学习了解某些行业、公司、股票和经纪人方面的相关知识。

本章就如何有效理财给大家提供了一些简单的建议。如果还想了解更多，还有很多优秀书籍助你更好地理解行业和市场。

后记

如果你非常享受现在的生活，那么这本书可以让你变得更快乐、更有成就感。希望书中的很多内容能让你产生共鸣。当初，我把草稿拿给两位朋友看，第一位朋友说书写得很棒，但劝我放弃数学部分；第二位朋友却认为数学那一部分最出彩，他的女儿很喜欢里面介绍的计算窍门，而且已经在学习中实践了它们。

我的信念是，幸福和健康始于良好的心态，但在今天这样复杂的社会里，要获得幸福还要不断阅读和参加课外班，以此来提高自己的受教育水平。

年轻时接受教育、努力工作会给以后的生活带来诸多好处。就连小孩儿也能轻松学习到很多知识，比如说，三岁小孩儿可以学习语言——任何一种语言。孩子的大脑可以接受大量知识。教育就像是复利——知识越多，就越能掌握更多知识。本书强调了学习速度的重要性，因为学习是一回事，学得更快是另一回事。如果每分钟可以轻松阅读500字或1000字，那为何只读200字呢？学习快速计算、提高记忆力、培养良好的写作技巧和演讲技巧，这样能让你的人生更成功、更幸福。

希望这本书能助你找到符合现代道德观念并且采用新技术的新工作。我已经列举了一些建议，也许它们能让你的生活更精彩，让你更接近梦想，让你清晨时分迫不及待地睁开双眼去做自己喜欢的事。

希望你助人为乐——尤其是帮助你的另一半、子孙和朋友。无论生活是好是坏，只要保持乐观、不被消极思想打败，那你一定能找到提高自我、帮助他人的方法。

生活中充满了各种不幸，投资失败、没有存款、做错决定的人可能会感觉自己很不幸。希望我在财务方面的建议可以有所帮助。我的一生中曾多次运用复利、平均成本法和指数资金这样的新理念来改善投资状况。我也用数据向大家说明了，如果你投资指数基金而非主动型管理基金，那么获胜的概率就会增加，这样你将更有成就感，烦恼也将越来越少。

我在书中与大家分享了一些改善生活、让我成功的“秘诀”，相信这些秘诀也可以让你更幸福、更健康、更聪明、更富有。

请记住我的最佳建议：

- 对一切事物保持乐观
- 专注于解决问题的办法而不是问题本身
- 训练你的心态，时刻保持快乐
- 继续求学
- 如果现在的工作无聊透顶，那就另谋高就
- 要自信
- 遇到问题及时求救

“帕金森定律”阐述了完成一项任务所需要的时间，对此我深信不疑，我将它称为“工作会占用一切时间”，这个定律非常重要。我想帕金森本人一定认可这句名言：“今日事，今日毕。”

最后，要认识到不断接受教育，思维才能达到意想不到的新高度。学习新事物才能发现自己多强大。重要的不是你认识谁，而是你不知道的事。请开发你的脑细胞并接受以下建议吧。

•报名参加在线或面授速读课程之前，你不知道自己能读得多快。

•学习简单的系统可以让你以任意顺序记住20件物品，进行学习之前你不知道自己可以不用列购物清单，不用看演讲提示词。

•在培养新的爱好之前，你不知道有朝一日可以成为该领域的专家。

•在不靠提示做一个一分钟演讲之前，你不知道你可以不靠提示做时间更长的演讲。

•在每月进行一小笔投资之前，你不知道平均成本法和复利可以在未来一二十年里让你的存款金额大增。

•在树立信心之前，你不知道如何才能成功。

•在向你的家人、朋友和其他重要人士表达爱意之前，你不知道他们有多爱自己。

如果不加以尝试，你不知道自己会有多幸福。

注释

1 Evelyn Schuckburg, translation, *Ancient History Sourcebook:Cicero (105－43 BCE):Old Age, c. 65 BCE.* Fordham University:www.fordham.edu/halsall/ancient/cicero-oldage.asp.

2 Kathy LaTour, “Power of Placebo Effect,” Cure Today, http://www.curetoday.com/publications/cure/2014/fall2014/Power-of-Placebo-Effect.

3 David Cameron, “Placebos Work——Even Without Deception.” HARVARD Gazette, December 22, 2010, http://news.harvard.edu/gazette/story/2010/12/placebos-work-%E2%80%94-even-without-deception/.

4 Brian Reid, “The Nocebo Effect:Placebo’s Evil Twin.” April 29, 2002, http://www.curezone.org/art/read.asp?ID=142&db=1&C0=14.

5 Paul Enck, “Beware the Nocebo Effect.” *The New York Times*, August 10, 2012.

6 Irving Kirsch, “Challenging Received Wisdom: Antidepressants and the Placebo Effect.” *McGill Journal of Medicine*(Nov 2008; 11(2) 219-222).

7 Peter Arguriou, “The Placebo Effect.” Extracted from Nexus Maga-zine, Volume 14, Number 4 (June－July 2007), from

Nexus Magazine website.

8 Helen Pilcher, “The Science of Voodoo: When Mind Attacks Body.” *New Scientist Health, issue* 2708 (May 13, 2009).

9 Arguriou, “The Placebo Effect.”

致谢

感谢在此书创作过程中为我提供帮助、带来勇气的人们。首先，感谢我的研究员兼行政助理让·斯塔伯德·瓦尔提娣（Jan Starbird-Veltidi），是你的热心付出让本书最终得以出版。尤其感谢阅读原稿的5位朋友，是你们鼓励我继续创作，他们是约翰·艾伦（John Allen）、罗伯特·甘比（Robert Gambee）、罗伯特·里斯（Robert Reese）、露西娅·凯泽（Lucia Kaiser）以及朱迪·卡茨（Judy Katz）。感谢我的妻子乔奈尔（Jonelle），我的孩子万斯（Vance）、瓦莱丽（Valerie）、丽阿娜（Lianna）以及他们的配偶、孩子，是你们保证了我的创作时间。最后感谢我的经纪人——Waterside Production公司的比尔·格拉德斯通（Bill Gladstone），以及我的出版商——SelectBooks的肯齐（Kenzi）和南希杉原（Nancy Sugihara）。感谢所有为本书创作提供帮助的人，恕我不再一一列举。